



資料圖片

对于健康而言,运动是必不可少。按中医理论,运动可使全身气机条达,血脉流通,做到不生病或少生病。肌肉在运动中变得发达有力,骨骼在运动中变得坚强和结实。当然,科学的运动不仅对健康有益,同时还能调节人的情绪,提高人的社会适应力。

运动让人更健康

长期坚持运动,能提高中枢

神经细胞的兴奋性、大脑皮层细胞的抑制过程的强度及内脏植物神经功能,对血液循环的动力器官即心脏具有非常重要的积极作用,能够增强心脏肌肉的发育,使心肌变强,收缩更有力,同时又可除脂减肥,使血管变得更加柔软,更富有弹性。坚持运动能够促使胃肠蠕动强劲,消化液分泌增多,提高消化吸收能力,并能使呼吸肌发达,肺的弹性回缩力增强,通气量亦随之增大,明显地提高呼吸系统的功能。

不同形式的运动会使机体的不同部位表现出不同的良好

刺激反应,能够增强躯体对环境变化的适应能力,改善强化各系统器官的生理功能,促进新陈代谢,提高体魄。

运动可调节情绪和精神意志

运动,无论是有组织的或单人单独地进行,对培养和锻炼良好的精神品质有着积极的作用。坚持经常运动,需要具有自觉性和自制力。长期从事运动的人都有体会,如果没有克服困难的毅力和持之以恒的精神是不可能坚持长久的。

运动还可以调节人的情绪,提高人的精神。长期从事运动,

可以调节情绪,并在中枢神经系统支配下,对有机体内部的各个方面的关系进行相应的调整 and 平衡,这对情绪和精神也会有良好的作用。

运动可提高人适应社会的能力

长期运动的人对外界环境适应能力强这是大家的共识。究其原因:一是长期进行运动锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经支配下,承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强;二是长期从事运动的人,往往是在各

种外界环境和条件下进行的,因而使机体得到锻炼,适应能力不断提高,可以促进社会交往和增进友谊。

运动分为有氧运动和无氧运动。有氧运动就是当身体的肌肉在活动时肌肉所需的能量是由氧气所供应的;无氧运动是身体肌肉在活动对于氧气的需求量太大,而氧气的吸收量无法快速地增加以供肌肉运动。常见的有氧运动有快走、慢跑、骑脚踏车等。常见的无氧运动有短跑冲刺、举重、跳远、潜水、跳高等。(朱峰)

更年期警惕「水桶腰」

中年女性往往会经历情绪和身体的变化,尤其在绝经后一年内,腰腹部开始大量囤积脂肪。即使是经常运动且饮食健康的中年女性,也会因雌激素下降、骨骼和肌肉萎缩以及新陈代谢减缓等原因,无法避免肚子猛长肉。但不用担心,有6种方法,可帮助中年女性远离“水桶腰”。

多睡觉 更年期潮热等原因会使中年女性入睡难,且睡得浅。中年女性最少要保证每晚7小时以上的优质睡眠。有研究表明,即使一两个晚上的睡眠不足也会提高饥饿激素水平,并降低瘦素(控制饱腹感的激素)的水平。简而言之,睡得少的人,饿得快,吃得更多,胖得更厉害。

降低胰岛素干扰 随着年纪增长,肌肉、脂肪和肝细胞利用血液中葡萄糖的难度不断增加,这就需要胰腺分泌越来越多的胰岛素帮忙,从而出现胰岛素抵抗的情况。而胰岛素抵抗会随着年龄的增长愈发严重。建议中年女性要减少糖的摄入、控好体重(尤其是超重者)。吃饭时细嚼慢咽、避免久坐等。

减少热量摄入 一般情况下,年纪越大越不喜欢动,新陈代谢也随之降低。如果饮食习惯没因此做出相应调整,便难逃长胖的命运。

增加摄入蛋白质和蔬果 更年期是重新评估并调整饮食计划的好时机。因为均衡的饮食有助抵消更年期的身心变化,帮助中年女性提高活力、获得更乐观积极的人生态度。这时期的饮食最好每天包括:适量的蛋白质(按每公斤体重摄入1.21克蛋白质计算)、蔬菜300~500克、水果200~350克、全谷物200~300克,尽量不摄入酒精。

减压 过多的心理压力会使身体释放大量皮质醇(压力激素),从而导致更多的腹部脂肪和水潴留。同时,压力会导致暴饮暴食,使热量过剩,身体发胖。

定期锻炼 充沛的体能有助于消耗血液中的葡萄糖,从而减少对胰岛素的需求。此时要更有针对性地运动,建议如下:

1.短时间、高频次、高强度的有氧训练模式;2.加强腹部锻炼;3.注重力量训练。这是因为超过一半的女性在绝经后会发发生骨质流失,加速或导致肌肉损失,力量训练可减缓这个影响。训练时,应逐步增加重量,但要减少重复次数,避免运动损伤。

(王佩)

睡前小动作辅助降血压

高血压患者在睡觉之前,可以花3~10分钟重复做一个小动作,就可以辅助降血压。这个方法简单易行,只需要躺着练习就行,堪称懒人辅助降压法。

1.平躺在床上,全身放松,随即用脚趾用力往回勾,持续3~5秒后再放松,就这样反复做5~10分钟即可。这个动作可以促进身体血液循环,起到一定的辅助降压作用。

2.一条腿伸直坐于床上,另一腿弯曲跨过伸直的大腿,足部着床紧贴着伸直那条腿的膝部。深呼吸,缓慢向直腿方向弯曲躯干,不断地转动头部向身后看,保持肩部松弛,将肘部紧靠在弯曲一侧大腿的内侧面,拉直身体。持续做3~5分钟后缓慢松开,将双腿放于床上休息一会。

3.仰卧,抱双膝于胸前,用双上肢紧抱膝部。在将膝关节抱向胸部时,用力将背部下端紧贴床面。持续3~5分钟后松开上肢,放下双腿。

4.血压较高人群,每晚睡前按摩涌泉穴、足三里穴,有非常好地稳定血压的作用。方法是:睡前在床边端坐,先抬起左脚,用右手按揉左脚脚心的涌泉穴处,按揉3分钟,再换左手,按揉右脚脚心的涌泉穴处3分钟。按摩时注意,应向脚趾的方向搓,不可回搓。随后,用右手按揉左脚侧的足三里处100次,再用左手按揉右脚侧的足三里处100次。按揉的方向均为顺时针方向。

(张敏)



資料圖片

手指操预防大脑衰老

手指操有利于锻炼大脑,刺激大脑的神经,预防大脑衰老的发生。以下是3种常见的手指操。

1.盘核桃:有些人喜欢盘核桃,这是一项不错的运动,可以刺激大脑和手部多处的神经。将核桃或者佛珠作为手部锻炼工具握好,深吸一口气,张开手心,深吸一口气握住拳头,让两个核桃在手里左右位置来回交换,再用大拇指和小拇指左右交换,最后将球放在两只手掌来回滚动。

2.按压:吸气松手,呼气握拳,用一手的食指和拇指按压另一个手指的关节,从上到下或从下到上都可以,小拇指到大拇指全部按一遍,再吸气握拳,然后呼气松拳头。

3.对指:抬起手肘与胸部平齐,双手十指用一定的力气相对,呼吸保持规律,相对的十指随呼吸用力按压。随后十指交叉相互握紧,以手腕部为中心互相转动。

(张兰)

佩戴蒸汽眼罩注意事项

随着电子产品的普及,越来越多的上班族、手机族都出现了不同程度的眼干、眼涩问题,很多人都会选择佩戴蒸汽眼罩缓解眼部不适。

一定程度上,蒸汽眼罩是能够起到缓解干眼症的作用,眼部组织温度升高可以促进睑板腺油脂软化及排出。但如果蒸汽眼罩的温度过高,或者佩戴时间过久,则易造成低温烫伤,出现眼部干涩、异物感等症状。

此外,佩戴隐形眼镜者不宜使用蒸汽眼罩,这样容易引发眼部感染和结膜炎,且蒸汽眼罩的发热功能会影响隐形眼镜材质,对眼球造成伤害。另外,刚滴完眼药水也不适合立刻使用蒸汽眼罩,一般要等眼药水被组织吸收后(大约10分钟)再使用。此外,

还有几类人群不适合使用蒸汽眼罩:①眼睛周围化妆的人。化妆品的沉积物容易造成眼部感染。②佩戴了隐形眼镜或美瞳的人。佩戴隐形眼镜以及美瞳,本来就容易引起炎症,诱发角膜炎、结膜炎,在此基础上再进行热敷,睑板腺中流出的液体会污染眼睑,引发眼部感染。③眼部有急性或亚急性炎症的患者。④眼周皮肤感染人群。眼周皮肤有螨虫感染或者有睑缘皮肤痤疮、眼皮肤感染的人,使用蒸汽眼罩后会加重局部炎症。

需要提醒,一旦出现眼部不适要及时就诊,由医生查明具体原因,再进行针对性地治疗,切忌自行处理。平时要避免长时间用眼,使用电子产品时要注意姿势正确。

(丁远)

世界公认的十大长寿习惯

每天吃绿色蔬菜 经常吃水果和蔬菜,补充维生素,对于身体的好处非常大。当然,这个好习惯对我们来说也是最简单的长寿秘诀。

每天坚持午睡 有研究显示,与不午睡的人相比,午睡的人死于心脏病的可能性会降低40%。也就是说,午睡有助于长寿。但是建议午睡时间不要过久,一刻钟左右为宜。

每天步行一小时 步行能够提高心肺活力、延缓衰老。穿一双轻便的运动鞋,每天早晚出门走几圈,有益于心肺功能的

改善。

每周保证一条鱼 特别是深海鱼肉中含有大量的不饱和脂肪酸,是人体必需的补充元素,能够改善大脑健康,提高记忆力、降低发生老年痴呆的危险性。所以要多吃鱼,最好是蒸、炖,不要油炸。

少吃红肉 有研究发现,红肉吃得越多,患高血脂、高血压、心脏病等疾病的风险就会越大。

为了营养均衡,红肉要少吃,可以用白肉来替代。

多做记忆力游戏 大脑是需要经常用的,这样才能越用越聪明、越年轻。经常做些挑战记忆力的游戏,比如背一篇文章,做每周工作复盘,可以延缓大脑衰老的速度,延长生命力。

多做家务 有研究指出,多做家务可以降低死亡风险。家务事做得好,说明大脑的规划统

筹能力好。把东西收拾还原的过程,也能减缓记忆力衰退。同时,在一个干净舒适的家庭环境中,心情也会更好。

坚果当零食 坚果是一个好东西,里面所富含的抗氧化物和不饱和脂肪酸,有助于降低患心脏病的风险,保护心脑血管健康,能够延缓衰老。

多跟别人聊天 大家每天都会跟别人聊天,聊天看似很简

单,其实是对体力和脑力很好的锻炼,能够训练更快速的反应和语言表达能力。同时,多跟别人聊天,还能消除忧愁,解除烦闷。一个美好的心情,要比十付良药更能除去疲惫和病痛。

多晒太阳 经常晒晒太阳,伸伸懒腰,呼吸一下新鲜空气,对人体健康有非常好的促进作用。身心舒畅,心情愉悦,生活的幸福感自然就高。但是,晒太阳也是要讲究时间,尤其是夏秋季,要避免阳光暴晒,以防紫外线损伤皮肤。

(陈海)