

快走跑步强心肺,游泳挥拍练全身:

4种运动延年益寿



大雪飘飘的严冬,为了追求苗条,很多人穿着薄丝袜、单裤,露着脚踝……“美丽冻人”。冬至作为养生学上的重要节气,中医认为此时节饮食起居都要以“暖”为先,千万不能冻着。

《黄帝内经》云:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”意思是说,阳气就相当于天上的太阳,大自然若失去太阳的温暖,万物便不得存活;人若失去阳气,体内就失去了新陈代谢的活力,生命也将终止。民间一直有“冬至一阳生”的说法,是因为从冬至开始,白昼渐长,阳气初生。故在此节气,要细心护好身体的阳气,让身体暖起来。

第一,根据气温高低及时增减衣服,不能过热也不能受凉,始终保持身体温暖的最佳状态。因为,穿着过热可能会出汗,湿气寒气交叠更加伤身。穿衣要护好头部、胸腹部、后背和脚踝。另外,口鼻处也要格外注意。口鼻是冷空气进入身体的最佳通道,寒气可以随呼吸进入肺部,所以,冬季出门最好戴上口罩,以防寒邪之气入侵。

第二,加强体育运动。运动能加快新陈代谢,使自身产生热量,进而温暖全身脏腑,促进气血流通,身体自然也就跟着暖和了。

第三,尽量不吃或少吃寒凉食物,可适量多食用一些有滋补肾阳作用的食物,比如羊肉、河虾、韭菜、肉苁蓉、杜仲等。临床上,暖身和补充阳气最常用的食材是肉桂。肉桂性甘温,大家在家里可以用5-10克肉桂、100克粳米一同煮粥食用。年龄稍大的人群,可以把肉桂、枸杞放到白酒中浸泡半个月再喝,每次约20毫升。需要提醒的是,阳热、湿热、痰湿体质者不可使用以上方法,以免出现不适。

冬至养生,暖字当先

(综合)

等强度。《美国心脏病学杂志》上一项研究称,只要把每天1小时的久坐换成1小时的中等强度运动,全因死亡和心血管病死亡风险就可以分别降低31%和64%。为此专家们呼吁,戒掉懒惰,大家都动起来!

(据《生命时报》)



涉及23万人35年的数据分析发现,不论跑程长短、速度快慢,都能降低早亡风险,跑步可使全因死亡、心血管病死亡和癌症死亡风险分别降低27%、30%和23%。2017年《心血管疾病研究进展》上一项研究指出,长期坚持跑步的人要比没有跑步习惯的人多活约3年时间,每跑步1小时,可转化为一个人生命的额外7小时。瑞典、美国和英国的科学家还研究发现,跑步能帮助人们缓解焦虑,提高认知能力和记忆力。

跑步与快走最明显的区别就是跑步时有两脚同时离地腾空的瞬间;而整个快走的过程中,走得再快,也必须有一只脚接触地面,因此,在脚落地的时候,快走脚部所承受的冲击力要比跑步时小,且跑步过程中容易脚踩地不稳,发生摔倒损伤等意外事故。但苟波表示,跑步有其独特优势,它的运动强度更大,更有利于促进血液循环和提高心肺功能,还能增强免疫力,经常跑步锻炼的人,体质水平总体都较好。

苟波说,对年轻或体力较好的人群而言,跑步是非常有效的运动方式之一,但要量力而行,一天跑3-5公里即可,不建议跟风以跑马拉松为目标。运动习惯没有达到3-6个月及以上的人和患有严重慢性病的人,不建议跑步。另外,场地最好选择体育场、公园里的塑胶跑道,不建议在马路边环公路跑步;要根据自己的足型选合适的鞋,有缓冲、支撑、保护等功能的较好;若是冬天在室外跑步,要注意保暖,以防感冒,运动后应及时擦汗。

游泳
协调全身肌肉,增强骨密度

英国爱丁堡大学2017年进行了一项研究,对8万多人追踪调查10年后发现,经常游泳能将早亡风险降低28%;经常游泳的人死于中风或心脏病的风险降低41%。美国科学家对4万多名男性进行32年的跟踪研究也显示,有游泳习惯的男性在死亡率方面比不常运动的男性低近一半。苟波表示,游泳对心肺功能改善明显,有助保持体形。此外,游泳对肩背、腰腹和腿部的肌肉有较好锻炼,特别能增强肌肉力量和协调性,又因水有浮力,对关节不好尤其是有关节损伤或慢性疾病的人群,有很好的康复训练效果。《应用生理学》上一项研究称,在增强骨密度方面,游泳效果好于跑步。德国科学家发现,游泳不仅能强健体魄,还有助于预防椎间盘突出。

只要不出现溺水,游泳比其他运动出现受伤的概率更小。初学者一般掌握蛙泳、仰泳、自由泳就可达到健身效果,自由泳运动强度大些,蝶泳对腰腹力量

和协调性要求很高,技术难度最大。游泳适合各个年龄段人群,建议每周游泳2-3次,每次1小时左右为宜。但要注意,患有心脏病、严重高血压、传染性疾病及耳部疾病的人群不宜游泳。

羽毛球
既护心又协调全身

苟波介绍,在打羽毛球过程中,身体需要用上、下肢和躯干协调发力,击球要求反应迅速,运动时跑跳腾跃较多,可锻炼全身,这是兼具力量、速度、耐力、平衡、柔韧、反应等多种运动素质的综合性运动。打羽毛球有多人参与,趣味性很强,在心理上也能获得更多愉悦感。这项运动在我国普及率高,也被世界各国运动研究者推崇。2019年8月,《英国体育医学杂志》上一项研究发现,挥拍类运动可使全因死亡风险降低47%,乒乓球、网球和羽毛球等运动可使心血管病死亡风险降低56%。

打羽毛球要先热身,充分活动开颈、肩、肘、腕、腰、髋、膝、踝、手指等关节;接球前要全身放松,触球的一瞬间,大臂带动小臂,再带动手指、手腕用力将球击出,不要猛抡手臂;运动后要对手臂、腰部、大腿等部位的肌肉进行拉伸。羽毛球对身体负荷和动作技术要求较高,建议体力较弱的老年人,优先选择运动强度稍小的乒乓球等隔网类挥拍运动。

总体而言,无论哪种运动,原则上都要先考虑安全性,再考虑锻炼效果。建议大家,在参加运动前要进行全面的健康检查和心肺运动风险评估。对于普通健康人群,如果没有锻炼习惯,建议运动时心率为“170-年龄”;有锻炼习惯的人,心率为“180-年龄”;有疾病的患者,尤其是心血管病人群,要遵医嘱,保证合理的运动强度和运动量。同时,运动要持之以恒才能获益,需注意循序渐进,量力而行。身体锻炼包括有氧、力量、耐力、柔韧性等,最重要的是有氧锻炼。健康人群每周应进行中高强度的有氧运动3-5次,至少达到150分钟,其中75分钟达到中高

快走
强心肺,增加下肢力量

快走被医学之父希波克拉底称为“人类最好的医药”。美国一项研究表明,走路的速度可以预测人的寿命。普通人走路速度是0.9米/秒,当走路速度大于1米/秒时,寿命会更长;走路速度小于0.6米/秒时,死亡风险会增加。法国圣埃蒂安大学附属医院一项新研究发现,老年人每天坚持快走15分钟就能使早亡风险降低22%。

丁荣晶表示,快走是比较温和的一种有氧运动,可促进血液循环,增强代谢能力,提高胰岛素敏感性,有利于调控血糖、血脂、血压,防治冠心病、心绞痛等。美国一项研究发现,经常快走的人患中风的可能性比常人低40%。快走还锻炼下肢力量,可以强筋健骨、预防骨质疏松;改善呼吸循环,预防肺部疾患;增强胃肠蠕动,促进消化液分泌,防止便秘;增进神经系统的快速反应和协调功能。

对中老年人而言,快走是最合适的锻炼方式之一,也是慢性病运动治疗和康复的很好选择。建议快走时,要抬头挺胸,甩开手臂;步幅以身高的45%-50%为佳,比如身高170厘米的人,步幅为76.5-85厘米;快走前先慢走5-10分钟以热身,结束后进行简单拉伸以减少运动损伤风险。快走的速度和运动量因人而异,多数人推荐每天走6000步左右即可,大概30-40分钟;减肥人群,至少要走到1.2万步才有效;不建议动辄暴走两三万步,可能会造成运动损伤。

跑步
不论长短和快慢,都能减少早亡

澳大利亚维多利亚大学等机构今年11月在《英国运动医学杂志》上发表一项荟萃研究,对14项相关研究

每周超过三晚 需要引起重视

小孩打呼噜,不是睡得香

一声声呼噜打破静谧的夜晚,鼾声是谁发出来的?估计很少有人会想到是孩子。事实上,小宝宝也会发出雷鸣般的鼾声。孩子打呼噜的原因很多,常见的有四种,简单概括为“三短一常”。

“短”指时间短,三种情况常会引起短期的打呼噜:1.枕头垫高了,窝着脖子了,宝宝就会打呼噜,给他换个合适高度的枕头,呼噜也就消失了。2.玩得太累,颈咽处的肌肉在睡觉时也跟着“歇一歇”,松弛下来堵住气道,呼噜就会出现。过两天,体力恢复了,呼噜就好了。3.感冒或者过敏让宝宝鼻咽处的组织肿大发炎,气道变窄,呼噜就跟着来了。感冒治好了,鼻咽处的过敏得到控制,呼噜就会“走”了。



这三种呼噜不必担心,采取合理的解决办法,孩子就能安静睡觉。

但如果出现经常性(即“三短一常”中的“常”)的打呼噜,就需要引起重视。这里的经常有个时间概念,即每周超过三个晚上出现打呼噜,周围都如此。经常打呼噜,甚至伴有憋气的情况之所以凶险,是因为可能患了一种可怕的疾病——儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)。它会引发大脑缺氧,影响生长发育、智力和记忆力,同时也会引起张口呼吸,降低“颜值”。临床上,这种病发病率约2%-3%。通俗地说,一个40人的班级里大约有一个孩子会得它,所以这种病就藏在我们中间。引起儿童阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的病因很多,常见的有腺样体肥大和扁桃体肥大,因此及早就诊、查明病因,给予针对性治疗,才是保护宝宝智力和“颜值”的关键。

可见,有时鼾声恰恰是警报响,而不是孩子睡得香。建议家长日常生活中要重视孩子的“雷鸣”,如果在没有感冒和鼻咽喉炎的情况下,通过调整睡姿,改善疲倦状态,还不能缓解孩子打呼噜的症状,且打呼噜每周超过三个晚上,偶尔有憋气现象,应及时带孩子就诊。(综合)

小孩祛痰
用乙酰半胱氨酸

冬季是儿童呼吸系统疾病的高发季节,如感冒、支气管炎和肺炎等,咳嗽是这些疾病的常见症状。痰液是由呼吸道黏膜分泌的,主要由黏液、异物、病原微生物、各种炎症细胞及坏死脱落的黏膜上皮细胞等组成。在呼吸道感染等病理情况下,人体的痰液增多,黏稠度增加而难以排出,使气道阻塞加重,引起喘息、呼吸困难,严重时可导致窒息,还可以使呼吸道感染加重。但大多数孩子往

往有痰也不会咳出,这让家长们担心不已,于是就会寻求安全有效的儿童祛痰药。其中,乙酰半胱氨酸是医院儿科经常推荐的。

乙酰半胱氨酸是一种黏液溶解类祛痰药,安全性比较高。该药常用于分泌大量黏稠痰液的慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、肺气肿等慢性呼吸系统感染的祛痰治疗。其分子中所含的巯基可使痰液中的二硫键断裂,降低痰液的黏滞性,使其液化而易于咳出;还可通过分解核糖核酸酶,使脓性痰

液中的DNA纤维断裂,因此它不仅溶解白色黏痰,亦能溶解脓性痰,祛痰能力强。

为了让孩子安全有效地使用乙酰半胱氨酸,需要注意以下问题:

1. 该药品可能有硫黄的臭味,这是制剂中含有的活性成分特征,属于正常现象,不是药物变质引起的。

2. 目前临床应用的口服乙酰半胱氨酸剂型很多,包括片剂、胶囊剂、泡腾片和颗粒剂等。片剂、胶囊剂和泡腾片的最小包装量普遍偏大,主要为成人设计,儿童患者应尽量选用专用的颗粒剂。颗粒剂使用前加少量温水溶解,混匀服用。泡腾片严禁直接吞服,临用前溶于半杯温水中(小于40℃)服用,使用开水溶解会影响其疗效。

3. 该药不能与铁、铜等金属及橡胶、氧气、氧化物接触,避免与其发生不可逆性结合而失效。

4. 避免与酸性较强的药物合用,因为酸性较强的药物可明显降低乙酰半胱氨酸的作用。

5. 乙酰半胱氨酸可减弱青霉素、四环素和头孢菌素等药物的抗菌活性,因此不宜合用,必要时可间隔4小时使用。(据《生命时报》)