

空腹晨跑最多半小时

虽然很多研究表明晨跑有很多好处,比如运动能力提升更快等,但对于“空腹晨跑”,大家却看法不一,有人说空腹晨跑是最佳的减肥方式,有人说空腹晨跑会损伤肠胃。对此,《生命时报》特邀北京体育大学运动人体科学学院副教授苏浩解答。

空腹状态时,胰岛素含量相对较低,由于缺少碳水化合物的摄入,人体会调动更多脂肪,为运动提供所需的能量。所以空腹晨跑的确可让燃脂变得更加高效,但不意味着你要盲目地尝试此方法来快速燃脂。苏浩说,晨跑前30分钟-1小时最好吃点东西。有强烈减脂需求或来不及吃

东西的跑者,可适当尝试空腹晨跑,但跑前10-20分钟最好喝点糖水,且跑步时间不要超过30分钟。但不建议长期空腹晨跑,会损害肠胃功能。这是由于身体经过一夜的新陈代谢后,胃会释放较多的胃酸,若没有食物进入,胃酸会影响胃黏膜,长此以往增加胃溃疡的发生。此外,有心血管疾病、肺脏疾病、代谢疾病的人,休息或轻度活动时出现气短眩晕或晕厥症状、端坐呼吸或阵发性呼吸困难的人不能空腹晨跑。

当晨跑时间过长或强度较大时,必须提前一小时摄入充分的热量(100-200千卡),因为我们经过6-8小

时的睡眠时间后,消耗了身体大量的能量,若得不到及时补充,能量将处于严重亏欠状态,难以维持高强度的训练。特别在寒冷的冬季,我们还需通过补充能量来维持体温。

苏浩说,现在已入冬,晨跑尽量不要再空腹了,否则身体容易因吸入冷空气导致胃肠道紊乱、胀气、腹泻等,此外还要注意以下几点:

晨跑时间要适宜。冬季晨跑的时间不宜过早,7点-9点为最佳时间。此时太阳升起,植物的光合作用加强,空气中的含氧量增加,空气的新鲜度会提高;其次,污染物得以消散,可减少呼吸系统疾病的发生;升温后,心血管会逐

步处于一个稳定状态,从而不易因低温导致痉挛,增加心脑血管疾病,特别是脑中风和冠心病。

充分拉伸。晨跑前充分拉伸肌肉,以避免天气寒冷导致肌肉拉伤;晨跑结束后,体温会随运动结束下降较快,此时也应适当牵拉肌肉,避免肌肉出现僵硬、痉挛等情况。

选择合适地点。选择公园、小区内部、运动场等路面平整、绿色植物多的地方跑步。

注意保暖。穿防风保暖的衣物,且运动结束后不要马上脱掉,应回到家中,等温度恒定后再换上被汗水浸湿的运动内衣及相关衣物,最好冲个澡再进行其他活动。如果时间相对紧张,没条件回家换衣服的人,建议晨跑时间安排在周末或不上班的清晨。另外,出现大风、雨雪天气等恶劣天气时应停止晨跑。

(据《生命时报》)



感冒了为何没胃口

随着冬季的到来,感冒的人群越来越多,除了鼻塞、流涕、打喷嚏、咽痛或咳嗽等情况外,不少患者还不想吃饭,即使面对平时最爱吃的美食也丝毫没有兴趣。究其原因,主要有三方面。

首先,人在感冒尤其是发烧时,体内帮助促进胃肠蠕动的消化酶功能下降,造成胃肠道蠕动减慢,甚至出现紊乱。胃肠消化减慢,我们感受不到饥饿,自然就不太想吃东西。

其次,感冒时黏膜充血肿胀、鼻腔分泌物增多等炎症病变,不仅会引起鼻塞、流涕等症状,还会使黏膜上的嗅觉感受器对气味的敏感性减退;更有某些病毒感染会直接引起嗅觉

神经受损,阻碍大脑对香味信号的接收。

第三,人体的嗅觉和味觉是协同工作的,感冒导致的嗅觉灵敏度降低自然也会影响味觉。患者味觉变迟钝后,会觉得食物不够有味道,进而失去胃口。

尽管没有胃口,患者仍需要规律饮食以提供机体对抗疾病的能量。患者应注意休息,多饮白开水,保持口腔和鼻腔清洁;进食一些清淡的粥和汤,如胃口差,可少食多餐;可适当进食鸡肉、鱼肉、蛋类、牛奶来补充优质蛋白质;多吃新鲜蔬菜和水果,但要尽量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿、玉米等粗纤维食物,以免加重胃肠负担;因甜食可生痰,还会导致腹胀、抑制食欲,应少吃。

(综合)

活动少也会皮肤干

适度锻炼+晒太阳能帮助皮脂腺、汗腺正常分泌

冬季干燥寒冷,皮肤血管常处于收缩状态,汗腺、皮脂腺分泌明显减少,皮肤失去正常滋润,因而出现干燥、紧绷,严重的还会出现瘙痒、脱皮、皲裂等不适症状。给皮肤“抗干补水”,靠的不仅是护肤品,做做运动出汗、调整饮食都能起到润肤作用。

多出汗能滋润皮肤。天气变凉后,人们也变“宅”了,不爱外出运动。

其实,通过适度的体育锻炼和晒太阳,可以提高人体对氧气的利用率,以促进血液循环,保持旺盛的新陈代谢。这样,皮脂腺、汗腺才能正常分泌、滋润皮肤,防止干燥、瘙痒、脱皮等不适。建议选择散步、

骑车、体操、慢跑、跳绳等运动,全身稍微出汗即可。运动时适当晒太阳,秋天宜选择在傍晚,冬天可安排在中午,每次半小时左右。注意晒太阳时应选择避风处,并做好保暖工作。

沐浴后皮肤未全干时涂上润肤乳。护肤品要根据季节转换,个人皮肤状况而调整。入秋后应选择低刺激性、滋润度高、有保湿功能的护肤乳液或面霜。秋冬季洗澡时间不宜过长,水温保持在39℃以下,防止水分和油脂因热而过度流失;不要搓澡,避免破坏皮肤表面的皮脂膜;可选用中性或弱酸性、不含香精、防腐剂等化学刺激成分的沐浴液;

洗澡后趁皮肤还未全干时立刻涂上滋润的乳液或护肤品,尤其是皮脂腺分布较少的四肢等部位,防止皮肤水分挥发。

一天喝水量不少于1升。秋冬季节燥邪当令,容易伤肺,应该多吃健脾润肺、养血润肤的食品,如银耳、杏仁、白果、百合、芝麻等。滋阴养肺的水果,如梨、杨桃、哈密瓜等,以及富含维生素A的食物,如禽肉、蛋等,能使皮肤得到润泽。此外,注意一天喝水量不能少于1升,但也不要超过3升。

保持环境湿度50%左右。减少粉尘、动物皮毛、花粉、真菌等对皮肤的刺激,若空气过于干燥,可用加湿器、增加水源等方法提高室内湿度,保持在50%左右比较合适。另外,若有持续性或反复性瘙痒的患者,应及早到皮肤科诊治。

(综合)

冠心病患者冬衣不能太沉

现在天气越来越冷,昼夜温差逐渐变大,这些因素可使人体血管收缩、血压增高、血流速度减慢、血液黏滞度增高,从而容易导致心脏负荷加大,让冠心病患者原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄或闭塞;粥样硬化斑块可能破裂,导致血管堵塞;同时,寒冷的刺激还可直接引起冠状动脉痉挛,引发心肌的急性缺血或坏死、心源性休克、心肌梗塞等心血管突发事件,严重影响心脏功能,甚至还可能发生猝死。所以,对于冠心病患者来说,要顺利度过冬天这一危险季节,有许多方面要特别注意。

添衣保暖。降温时,要及时增添衣服,贴身内衣应选择保暖性强、柔软合身的;外衣应选择保暖性好、较轻便的,过重的衣服会增加身体负担,导致体力消耗,增加患者心脏负担。适当减少室外活动,若要外出,应注意把身体暴露部位保护起来,如头部、双手。

适当“赖床”。早晨是肾上腺素分泌的危险时段,等气温稍暖时再起床,可有效避免许多突发的健康事件。

空气流通。冬季外出活动减少,居家时间增多。患者在家中注意保暖的同时,也应保持室内空气流通,以防缺氧,并可根据个人情况适量吸氧。

科学锻炼。即便在冬天也应保证适当的运动。运动可以促进冠状动脉狭窄部位侧支循环的建立,改善心脏功能,但一定要注重保暖,建议做室内运动,运动量量力而行,循序渐进。冬季下雪后最好不要外出,以免产生危险。

携带药物。随身携带硝酸甘油等药物,必要时可事先服用硝酸酯类药物,防止冠脉痉挛。倘若发生以下情况应及时送医治疗——持续20分钟不能缓解的胸部闷痛;频繁心绞痛,与以往相比有恶化;突发意识丧失或伴有抽搐;突然气急不能平卧等情况。

此外,患者洗澡要特别谨慎,避免闷热,时间尽量短,须有人陪护;饮食宜清淡、忌油腻,不宜过饱,忌浓茶、咖啡、烈酒;避免疲劳、紧张、情绪激动,尽量避免长途旅行;除了坚持原有的药物治疗外,更要定期复诊、查体,及时发现血压、血脂、血糖、心电图等动态变化,根据健康状况作出药物的调整,做到防患于未然。

最后要提醒的是,冬季是感冒的高发季节,患者对此不能忽视,它是许多心血管突发意外的罪魁祸首。(之禾)

下肢发冷咋回事

在寒冷天气感觉到下肢冷属于正常的生理现象,只要注意下肢保暖,加强运动,寒冷就会自然消除。然而,有些老年人的下肢寒冷很难缓解,就要警惕是某些疾病的信号。

血栓闭塞性脉管炎。此病发病初期,一般表现为受寒后感觉脚部发冷、麻木、疼痛,走路时小腿酸胀、乏力。一旦病情加重,会出现间歇性跛足、下肢发凉、麻木、疼痛加剧症状。

闭塞性动脉硬化。此病最初表现为下肢发冷、麻木以及间歇性跛足。随着病情发展,会出现患病的下肢皮肤苍白、触觉减退、温度降低、肌肉萎

缩、趾甲增厚以及变形等。由于这一疾病是全身动脉粥样硬化疾患之一,患有高血压、糖尿病以及高血脂的患者,如果出现这些症状时,应尤为警惕此病。

肢端动脉痉挛症。这是血管神经功能紊乱引起的肢体末端小动脉痉挛性疾病,主要表现为手指等四肢末端阵发性发白、紫绀、潮红以及疼痛等,常常是因为寒冷刺激或者情绪过于激动所导致。

多发性大动脉炎。主要表现为下肢寒冷,并伴有下肢疲软无力、麻木、疼痛等,患者有相当一部分是由于动脉炎波及供应下肢血液循环的大动脉,导致下肢缺血低氧并最终致病。

植物神经功能紊乱。患者会表现为下肢寒冷,并常常伴有心悸、气短、多汗、腹胀、头痛、容易疲劳、失眠,以及身体不适感等症状,但是此病体检时并无症状,应引起广大读者重视。

(据《生命时报》)

