

科学运动要避免三个误区

科学适度的运动锻炼能够让人保持良好的精神和身体状态,相反,不正确的运动方式会加速人体老化,造成运动损伤,损害健康。比如,锻炼太密集,强度太高,长时间剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高,这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降,过早出现皱纹。如果身体只能承受中低强度的运动量,却经常进行高强度的运动,这就是“无效运动”。运动时应注意避免以下三个误区。

误区一:姿势不正确,忽视热身

不良姿势会造成运动损伤,为避免体态不良和错误的锻炼姿势,建议在专业教练指导下健身。运动前热身不仅可

以降低伤病发生概率,还可以快速激活肌肉、活动关节。热身过程中不断加快的运动频率,也会让心肺功能慢慢适应将要开始的运动所产生的负荷。所以运动前要重视热身环节。

误区二:只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮助我们在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来更年轻。

误区三:忽视高强度间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低

患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

另外,告别“无效运动”要从心率和时长两方面入手。首先心率要达到预期目标,比如散步,达到中等强度以上才能算有效运动。健康且体质较好的健身爱好者,心跳可以控制在每分钟120至180次;中老年人或慢病人群,心率大致控制在(170减年龄)到(180减年龄)。

其次,运动时长和频率也需符合自身需求。比如需要减重的人,连续有效运动20分钟以上,效果更佳。有些人早晨散步30分钟,虽对身体有益,但无法减重;运动时,有氧运动和抗阻运动组合锻炼减重效果更佳。有效运动不是单

纯的时间累积,一般建议每隔2至3天进行一次强度适中的有效运动。了解自己的身体、合理控制运动量,是有效运动的关键,可以把疲劳感作为判断的指标。如果不达到一定程度的疲劳,运动系统就不能得到真正的锻炼;如果过于疲劳,又容易造成运动损伤。所以要找到身体的疲劳点,达到疲劳点的运动就是有效运动。对于自身的疲劳点,有个简单的判断办法:如果觉得在运动中已达到极限,可以停下来稍事休息,5到10分钟休息后感觉恢复了,就说明刚刚到疲劳点,这个程度就是合适的。

河北省体育科学研究所 刘昕彤

预防为主

耳朵痛、痒、闷 要警惕急性外耳道炎

急性外耳道炎是指发生于3周内的外耳道皮肤或皮下的急性弥漫性炎症,有时可累及耳廓或鼓膜。

引起急性外耳道炎的病因有以下几个:

1.经常掏耳屎。耳屎本身为外耳道很好的保护屏障,不仅能阻止水或感染物进入耳内,而且其产生的外耳道低酸性微环境,可有效抑制细菌感染。

2.一些皮肤疾病产生的碎片也有助于外耳道感染的发生。

3.洗耳、佩戴助听器有时可能破坏外耳道皮肤并将细菌带入外耳道内形成感染。

4.其他因素:如出汗、过敏、应激,也与急性外耳道炎的发病机理有关。

急性外耳道炎的临床表现包括耳痛、耳痒或胀满感、耳闷,伴或不伴有听力下降或咀嚼时耳痛。

急性外耳道炎的一个特征性症状是耳屏推拉或耳廓牵拉敏感疼痛。

冯博/文

如果您行走过程中足部无明显疼痛或者疼痛较轻微,休息一段时间后站起的瞬间感觉足底、足跟或前足剧烈疼痛,行走一段距离后有缓解,但长距离行走时也可感到明显疼痛——这种表现一般是足底筋膜炎导致的。

足底筋膜炎是指连接跟骨与趾骨的坚韧带状组织的炎症,位于足跟周围、足底或前足。发病确切原因未知,推测为长期行走、跳跃、站立等导致足底筋膜组织反复轻微损伤-修复循环,最终转变为慢性足底疼痛,类似于肌腱炎的表现。

老人营养不良,容易导致免疫力下降、抗病能力弱、肌肉萎缩、体温过低、骨质疏松、认知障碍、跌倒风险升高等。老人群体中,以下5类存在营养不良情况的风险相对较高,要提高警惕:

1.患有慢性病的老人。老人常患多种慢性病,并伴有炎症发生。机体存在慢性炎症时,促炎因子作用于神经中枢,会阻碍食欲激素发挥作用,导致食量减少。

走多了脚心疼或是炎症



出现上述表现,考虑足底筋膜炎,应按以下顺序进行治疗:

第一步休息。尽可能少走路,减轻足底筋膜反复损伤,可适当增加非负重下肢肌肉锻炼以达慢性系统性疾病(糖尿病、高血压、高血脂)要求的运动量,预防肌肉萎缩及关节僵硬等。

第二步热敷。通过热水泡

脚、超短波、红外照射等增加局部温度,促进局部血液循环,增强机体自我修复能力,从而达到缩短病程的目的。

第三步换鞋。穿宽松、舒适、合脚的软底运动鞋,减轻足底筋膜组织的损伤。长期穿高跟鞋、皮鞋、较紧的靴子,容易患足底筋膜炎。

第四步服药。口服非甾体类消炎镇痛药(依托考昔、艾瑞昔布、洛索洛芬钠片等)及肌松剂(盐酸乙派立松片、盐酸替扎尼定片、巴氯芬片等)缓解症状,缩短病程,降低疼痛程度。 据《北京青年报》

五类老人应注意加强营养

2.口腔状况差的老人。随着年龄增加,牙槽骨容易萎缩,很多老人的牙齿会出现松动脱落,从而影响咀嚼和吞咽。有些老人只能吃非常软烂的食物,食材种类和摄入量都受限,也容易造成营养不良。

3.长期住院的老人。老人住院如果超过14天,可能会因医院餐食不合胃口、治疗要求的禁食等,出现营养不良。

4.远离社群的老人。有的老人是空巢、独居老人,有的

与周围人联络较少,存在离群寡居的情况,这样的老人可能出现食欲下降,容易营养摄入不足。

5.饮食观念不健康的老人。有的老人将某些食物当作治疗疾病的药物,将另一些视为健康的“大敌”,主观上给自己的饮食增加了很多限制,容易出现营养不良。还有的老人觉得吃饱就可以,饮食模式单一,也容易导致营养不均衡。 宇星/文

更年期饮食 注意六点

调整饮食结构,注重膳食营养,能够缓解更年期诸多不适症状。具体来说,有6点注意事项:

控制好能量摄入。进入更年期,女性机体内的各项功能都开始减弱,再加上活动量减少,导致基础代谢普遍降低,身材会臃肿走样。因此,要控制好能量的摄入,避免中年“发福”。

摄入适量蛋白质。更年期卵巢功能退化,体内性激素降低,一些组织器官功能也随之衰退,要缓和这种退化,并维持其功能,更年期女性就需要保证适量蛋白质的摄入。

摄入足量维生素。应该特别注意维生素D的补充,因为它可以帮助更年期女性增强免疫力,提高机体的抗病能力。

摄入足量钙元素。这主要是因为更年期女性体内的雌激素水平和骨钙含量降低,容易引发骨质疏松等症状。在饮食上,更年期女性可以多吃牛奶、酸奶、豆制品等含钙高的食品。值得提醒的是,食物中钙磷比例达到1:1时,能更加有效地促进钙吸收。

严格控油。更年期女性雌激素水平下降,调节血脂的作用减弱,往往会出现高血脂的状况。因此,应该在平常的饮食中严格控油,并在控油基础上多选择含 ω -3不饱和脂肪酸的植物油。

饮食要清淡。由于刺激性食物会加重更年期的特殊生理反应,所以更年期女性饮食要尽量清淡,同时戒烟、限酒,少饮浓咖啡。

学杰/文



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台