

名医生

钟南山 过度疲劳是追逐死亡

“40岁前以命搏钱,40岁后以钱买命,中国高收入人群老得快,这与他们的生活节奏过快、精神压力过大、无规律的生活方式有关。”钟南山说:“最好的医生是自己。为什么这么说呢,原因就在于身体的健康最终取决于健康的生活习惯,而这都是由你自己决定的。”

轻伤之后立即下火线

“疲劳过度的人是在追逐死亡”,谈及许多名人英年早逝,钟南山满是惋惜。他分析道,现在的青年人往往以为自己年轻,身体好,便轻视健康,身体出现异常状况通常都不太重视,往往到了问题严重的时候才去医院。他十分反对

宣传精英分子“轻伤不下火线”,强调精英分子是宝贵的社会财富,应该好好保重身体,这样才能为社会作更大贡献。他建议大家健康问题上应早防早治,“工作就像一只皮球,掉下去还会弹起来,不必过分在意;而健康就像一个空心玻璃球,一旦碎了就不能再恢复了。”

饮食七分饱最健康

如今人们生活水平越来越高,吃得越来越好,但是健康却越来越少了,高血压、糖尿病、高血脂等“富贵病”随之而来。解决这些疾病,健康饮食很重要。“若要身体安,三分饥和寒”,“七分饱最健康”。钟南山介绍了一个他曾做过的实验,



钟南山

“每顿都吃得饱的老鼠比不完全吃饱的老鼠短命30%”。

不仅要有科学的饮食习惯,对于高血压、糖尿病、高血脂这些常见病,钟南山还提出了“早防早治”的策略。身体如有不适,一定要及时检查,把病患扼杀在萌芽期。

肿瘤喜欢情绪不好的人

钟南山介绍说,人体健康

有五大基石,分别是合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、早防早治。其中,心理平衡最为重要。正常人体内每天都会产生3000个癌细胞,而同时,在我们的身体里面,又有众多“自然杀伤细胞”专门负责对付癌细胞,使其刚出现就被及时杀灭。但是,研究表明,这些“抗癌勇士”的战斗力和情绪休戚相关,乐观、自信等良好情绪能激发它们的战斗力。一个人如果整天处在忧虑、惧怕、贪求等不良情绪中,身体抵御肿瘤细胞的能力也就大大减小了。为此,他告诫正在为事业“搏杀”的精英们,一定要学会保持心理平衡,不能对自己太过苛求。

杨丽/文

温馨提示

60多岁的赵先生最近迷上了打太极拳,每天早上都要去广场上学习,一练就是三四个小时。可是练太极拳后,赵先生的膝盖越来越疼,最后疼得不能动了,不得已去看医生。很多老年人在选择锻炼项目时首选太极拳,认为太极拳动作缓慢、运动量小、危险性也小,可实际上,很多老年人都都不适合练太极拳。

调查发现,在练习太极拳后,42.3%的人有腿部肌肉、关节异常疼痛的现象;除去有些

膝关节损伤慎练太极拳



中老年人在练习前腿部就有不同程度的疼痛现象,其中58.7%的人是在练习之后产生腿部肌肉或关节疼痛的;有些练习前腿部已有损伤的练习者,在练习后疼痛感增加。

随着年龄的增长,膝盖内的半月板和软骨会出现不同

程度的退化,经常弓腿、扭动等动作都会加重膝关节的磨损。太极拳中很多动作都是对膝关节损伤较大的,如标志动作马步蹲裆需要弓腿,还有很多需要金鸡独立的动作。有资料显示,人体屈膝30度,膝关节承受压力和体重相等;屈膝60度,膝关节承受压力为体重的4倍;屈膝90度,膝关节所承受的压力是体重的6倍。所以,对膝关节损伤大的运动都是应该避免的,包括太极拳、登山、举哑铃等,经常上下

楼梯也要尽量避免。

如果从小或是年轻时就开始练太极拳,那关节、韧带都舒展开了,身体比较适应,年老了再练问题不大;可是如果之前从来没练过,等到五六十岁了才想起来练,就劝您尽量别练了;如果年龄不是很大,身体柔韧度比较好、适应性强、反应快,并且体重较轻的情况下,可以视情况练太极拳。需要注意的是,如果您的膝关节已经有病变或是之前有损伤,要绝对避免练太极拳。王乔/文

保健支招

教您一套排痰动作



痰液若长时间排不出去,会阻塞呼吸,提升感染肺炎或是其他疾病的概率。教您一套排痰动作,能帮助清除气道垃圾,还能改善和提高肺功能。

扩胸:取坐姿,身体微微向前倾,鼻子缓慢深吸气,同时感受腹部隆起,充分扩张胸廓和肺脏;憋气3秒后,放松呼气,尝试尽量让呼吸的节奏变慢,如此进行3-4次,之后平静呼吸3-4次。

哈气:缓慢吸气,然后用力长时间呼气,张开嘴和喉咙发出“哈”的声音,尽量把肺内气体全部呼出去。如果把手放在腹部,可感觉到腹肌在绷紧用力。如果哈气时感到咽部有痰,可做咳嗽动作。连续用力哈气2-3次,然后平静呼吸即可,以免气道痉挛。

重复:平静呼吸后,再次重复“扩胸-哈气-平静呼吸”的步骤,反复练习,每次练习时长约10分钟,每天可多次进行,前提是没有感觉到疲劳。

殷凯生/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 核心价值观

祖国是家的我 我是家的祖国

我 爱 我的 家 园

林红 任明华作

中国网络电视台

春分时节阳气升 保健养生有讲究

春分时节已属仲春,气温继续回升,春阳之气上升更快,人体的代谢增强,此时气温经常骤变,容易导致阴阳平衡失调。春分时节养生应该从哪些方面入手呢?

肝益肾之品,如枸杞、花生、大枣、桂圆,以及樱桃、草莓等水果。需要提醒大家的是,春季不宜滋补,也不宜进食大鱼大肉等食物,因为这类食物会压抑阳气的升发,不利于肝的养护。

起居要早睡早起

早睡早起是春分以后至入夏前要遵循的起居要点,也是养护阳气的重要方式。因为在睡眠时,人体的阳气是内伏的,只有在清醒的时候,阳气才是外展的。春季人体阳气随自然界阳气的充盛而升发,夜卧早起更有助于人体阳气的舒展,避免阳气内伏于人体而诱发疾病。但是,早起并不意味着要特别早,一般以不早于清晨5点为宜;晚睡也不是要大家熬夜,而是在23点前入睡。

着装要下厚上薄

春分后气候仍然多变,稍不注意容易感冒。此时,大家应根据天气变化和个人体质,注意增减衣服。体弱多病者,穿衣服可以下厚上薄,注意下肢和脚部保暖,以感觉微微汗出为佳。老人可适当多晒太阳,以利祛散寒邪。

饮食要甘而少酸

春分时节饮食调养总的原则是清淡为主,宜甘少酸。春季肝气旺、脾气弱,脾虚易致疲乏、四肢无力等。此时当多吃甘平补脾之食物,如牛奶、豆制品等;吃时令蔬菜,如豆芽、莴苣、黄花菜等,可增强人体脾胃之气;还要吃滋

运动要量力而为

春光明媚,草木葱郁,应适当进行户外运动,呼吸清新空气,以利肝气疏泄,起到护肝养肝的作用。春分时节,大家可在阳光下适度活动,锻炼时间以上午9-10点为宜。也可以在室内养绿植、花卉、盆景,怡情养性。中老年人和心脑血管疾病患者运动时应注意循序渐进、量力而为,以微微汗出为佳。

保健要沐足梳头

春分时节是大自然阳气升发之时,人体阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒张,代谢旺盛。趁此时节,晨起多梳头以刺激头部诸多经络穴位,能让体内阳气升发舒畅,气血畅通。到了夜晚,寒邪易从足部入侵,临睡前以热水沐足,既能保持足部整夜温暖,顾护阳气,还能改善部分患者的睡眠质量。刘佳/文

