

特别关注

“手机里一万步”
不等于运动一万步

随着手环和微信运动的普及,越来越多的人开始“刷步数”,每天达到一定的步行量,似乎也能一定程度上实现自己的有氧训练。但是,手机里显示的一天累计走了一万步并不等于运动了一万步。

研究中发现,运动对健康的增益,很大程度上是依赖于运动强度的。如果步行的强度很低,并不能引起身体良性的应激反应。

一般来说,要不间断行走30分钟以上对健身才更有效。一个简单的判断标准是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在120至180次/每分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)至(180-年龄)/每分钟。

生活步数和运动步数
是两码事

很多人从早到晚都佩戴运动手环或者计步工具,这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。根据研究,成年人一般一天要走8000步左右,而这8000步基本上强度都很低,对健康促进小。比如,8000步的数据中,也包括了起身倒水走两步,打个电话溜达几步。虽然计步工具的确可以很好地计算出日常的步行量,但是从对健康的增益来看,单纯只看步数

意义并不大。

日行万步
需要讲究科学

需要提醒大家的是,无论是何种运动都得讲究科学:

运动前要做好热身 许多人没有提前准备热身运动,在肢体没有完全适应的情况下就进入运动状态,容易出现意外受伤的情况。因此,在运动之前都需要做好热身运动。

运动过程中需要注意强度 一般来说,年轻人的身体素质较好,可以进行比较高强度的运动。而身体虚弱或者年迈的老年人,需要结合自身情况,选择适合自己的运动方式,切不可进行超负荷运动,以免发生意外。

运动需要循序渐进 不要一下子进行身体无法承受的运动。许多人长时间没有运动,突然间进行剧烈运动,容易出现头晕、恶心的不良症状。因此,进行任何体育运动都需要循序渐进,从低强度到高强度运动慢慢过渡。

□张辉

健康饮食

红薯山药
也可补充肠道益生菌

许多人希望通过每天喝酸奶和乳酸饮料来补充肠道益生菌,缓解便秘、排便不畅等问题,却总是不尽如人意。天天喝酸奶,肠道内的益生菌依然缺乏,这是为什么呢?

益生菌产生功效的基础是保持活性,酸奶从制成到送到消费者手中要经过生产、物流、销售这一漫长的过程,其间温度变化会大大破坏益生菌的活性。酸奶食用后要经过胃酸、胆汁,这种高酸环境也会腐蚀其活性。因此,酸奶中的益生菌活菌数量很少,活性也差。

其实,红薯、山药、香蕉、黄豆、胡萝卜等食物中含有很好的益生元成分,有助于益生菌的增殖。如果肠道已经菌群紊乱或长期存在菌群失调问题,需要有针对性地食用益生菌、益生元,并摄入充足的水分、电解质、优质蛋白、B族维生素等基础营养。

□孙乐琪

家庭保健

拔火罐需要注意啥



拔火罐使用不当,也会对身体造成伤害。

- 1.体质过于虚弱、皮肤容易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女都应慎用;
- 2.在家中拔火罐时注意防烫伤,防止引燃易燃物;
- 3.拔罐时间不宜太长,留罐时间以10-15分钟为宜,两次拔罐间隔以2-5天为宜;
- 4.拔火罐后不可立即洗澡,因为拔罐后皮肤敏感脆弱,此时洗澡易受风着凉,甚至导致皮肤破损、发炎等;
- 5.拔罐后若局部皮肤有痒感,切不可搔抓,以免皮肤破损感染;
- 6.拔罐后应注意休息,并饮一杯温开水。冬季拔罐尤其需要注意保暖,避免冷风直吹。

□戴奇斌

猛回头血管易堵

我国一项慢病前瞻性调查研究显示,在70-89岁人群中,63%的人存在颈动脉斑块。

颈动脉是大脑重要的供血通路,猛然回头、转身,动作剧烈,易使斑块脱落,堵塞血管,使大脑缺血。轻者会出现头晕等不适症状,严重时诱发心脑血管病的急性发作,甚至出现失明、失语、半身不遂等严重脑梗死症状。有颈椎病、高血压、骨质疏松等疾病的老年人,快速转头还可能对身体失衡,进而跌倒。

正确的做法是,老年人需要转头时,应该有意地放慢速度,避免幅度过大,也可以多用转头。

据科普中国

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

很多人都被
手机步数“骗”了

早在微信运动之前,就有很多机构提出了以步数为唯一参照的运动建议,其中最为人知的就有“每日一万步”的口号。包括ASCM(美国运动医学会)和CDC(美国疾控中心),早期也都提出过相似的建议。

但必须提醒大家的是,我们在微信朋友圈晒的步数大多是指手机记录的步数,通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手动脚不动也会产生步数,这样的步数是有欺骗性的步数,不是真正有效步数。

脱离强度谈步数
效果打折

我们通常理解的每天一万步并没有将运动强度考虑在内。在近几年的

用药提示

药品说明书
重点看什么

药品说明书载明了药品的重要信息,以下几点必须要看。

成分 如果在服用多种药物,要避免重复用药。

适应症 明确自己的症状和药品说明书上是否一致,如果不确定,要去咨询医生或者药师。

用法用量 应严格按照年龄、体重或者体表面积来计算。

注意事项 忌用是指避免使用。慎用是指谨慎使用,而且应该在医生的指导下使用。

有效期 千万不能使用过期的药物。

储藏 一些药物对保存环境是有要求的,要按照说明书中的规定进行存放。

□牛春艺

原来如此

酒量真的能练出来?

大家看过金庸的《天龙八部》都知道里面有两个酒神——段誉和乔峰。段誉喝酒靠的是六脉神剑,可以把喝下去的酒变成涓涓细流,从手指排出,乔峰则是真的天生就很能喝,千杯不醉。而在现实生活中,对于我们这样的普通人,有没有办法可以提高酒量呢?

酒精又叫乙醇,饮入后随血液分布到全身。其中小部分可随呼吸排出体外。大部分酒精在肝脏代谢。其中,主要途径叫做“乙醇脱氢酶-乙醇氧化体系”。这条代谢途径需两位兄弟的帮忙:大师兄“乙醇脱氢酶”和二师兄“乙醛脱氢酶”。

首先,酒精在大师兄的作用下变成乙醛。二师兄将乙醛分解掉并转化为无毒的乙酸,乙酸进一步在肝脏被代谢成水、二氧化碳和能量,完成酒精代谢。如果大师兄是个工作狂,二师兄喜欢磨洋

工,大师兄会不断地将酒精转变为乙醛,二师兄无法及时将乙醛分解掉,就会在体内堆积,乙醛的毒性作用会很快袭来,比如面红耳赤,恶心难受。

有人说,我多练练喝酒,是不是可以改善酒量呢?很遗憾,两兄弟的特点是基因决定的,后天可改变的幅度不大。这种酒精代谢障碍,主要出现在东亚人群,在中国东南部大约占到30%。

怎么判断自己是不是这30%呢?第一,你喝完一杯啤酒(大约180毫升)后,会不会很快脸红?第二,在你开始喝酒后的头几年,你有没有问题一的情况?只要有一个回答是肯定的,你就是这30%中的一员。实际上,“脸红综合征”是身体天然的预警和保护,可防止个体酒精(乙醇)中毒。如果非要锻炼酒量,会持续损害脏器。

据《北京青年报》

长寿之道

日本老人的长寿之道

截至去年9月,日本百岁以上老人数量已实现连续52年增长。作为知名的“长寿之国”,日本曾连续多年人均寿命居世界第一。专家表示,人是否能够长寿,遗传因素的影响约占25%,健康生活方式和后天因素的影响约占50%以上。长寿的日本老人通常有以下特点:

积极参加社会活动 日本推行健康老龄化政策,倡议老年人自己的事情要自己做,多参加社会活动,积极融入社会。在日本经常能看到老年“打工族”,他们退休后的生活依然很丰富。研究发现,积极参与社会活动的老人常常会有一种自豪感,以及“我还行”的幸福感,有利于延年益寿。

爱吃糙米饭、鱼肉和豆制品 日本

人饮食上大多水煮,很少油炸,既避免营养成分大量丢失,也减少了油的摄入。因生活在沿海地带,当地居民经常食用鱼肉,所以摄入的欧米伽3不饱和脂肪酸(多存在于海鱼中)摄入量较充足。豆制品,尤其是纳豆(一种发酵类豆制品)也是日本人常吃的食物。研究表明,奶酪及发酵类豆制品等,含有较多的亚精胺,可降低患肝癌的风险,并延长寿命。

控制腰围 为降低肥胖引发的各种慢性病风险,日本号召40岁以上人群注意腰围管理。当地企业每年要对40岁以上员工进行体检,要求男性腰围不超过90厘米,女性腰围不超过85厘米。腰围超标者必须去医院检查血压、血糖、血脂,如果三项中有一项不

合格,就会被列入“代谢综合征危险人群”。如果在规定期限内,员工通过运动等手段仍未使腰围达标,企业会遭到政府重罚。

时常泡温泉 日本人爱泡温泉和热水澡。研究显示,在42℃的水温中浸泡20分钟,就可以起到燃烧脂肪的作用。定期洗热水澡,能促进血液循环,增进新陈代谢,使患心血管疾病的风险降低28%,并有助改善睡眠和抑郁。

喜欢喝绿茶 日本百岁以上老人爱喝绿茶。绿茶富含鞣酸,有助于延缓衰老,其中抗氧化能力是维生素E的18倍;儿茶素、茶多酚是强氧化剂,可抑制细胞突变、癌变。一项日本的研究显示,每天至少喝1杯绿茶的人,死亡风险较低。

据《生命时报》