

科学运动:

怎样“健身”而不“伤身”

朋友圈中经常听说有人健身过猛,伤了腰椎或拉伤肌肉;或某某跑步太多,膝盖积了水……在健身过程中受伤,成为不容忽视的一个问题。

如何规避伤身风险呢?

丽水市疾控中心提醒,除了在健身过程中注意预防意外受伤,注意场地、器械、空气状况、锻炼时间等环节以外,最重要的是对运动负荷强度和运动时间的控制。

增加运动量必须是个渐进过程。

要特别注意以下几个方面:

一、要因人而异,选择适合自己的运动项目

运动与健身首先要根据自身的情况及所要达到的目的而选择适宜的运动项目。如脑力劳动者由于经常伏案不动,散步、慢跑、爬山、打球、游泳、体操等,是增强心肺功能和体质的健身项目。身体肥胖者可选择骑自行车、球类、长跑、游泳、跳绳等活动,以消耗体内多余的脂肪。身体消瘦者宜选择增强肌肉力量和促进消化吸收功能的运动,前者如俯卧撑、单双杠、拉力器、举哑铃,后者如跑步、游泳、健美操、太极拳、球类项目等。体弱多病者应循序渐进,逐步加大运动量。一开始,可打太极拳、太极剑、散步、慢跑,做健身操等,以后随着体质的增强,循序渐进,逐步加大运动强度,再进行大运动量的项目。离退休者由于年龄比较大,因此不宜进行强度高的运动,太极拳、气功、散步、慢跑、门球、广播体操等活动可怡情养性、延年益寿。

二、要注意安全,找到自己合适的

运动量

除了在健身过程中注意不要意外受伤,注意场地、器械等环节以外,最重要的是对运动负荷强度和运动时间的控制。增加运动量必须是个渐进的过程,运动过程中要有恢复力气的过程,如果开始感到疲倦及疼痛时,必须要休息几天。健康人应从最低的运动量和强度开始,循序渐进,并确定适合自己的最大运动量。如果一个不经常锻炼的人,从事了大运动量和对抗性强的活动,不仅起不到预防疾病的作用,还会因为过度疲劳,而降低了自身的免疫力。

三、要热身充分并选择适当的护具

运动开始时,要先做一些较缓和、运动量较低的热身运动,使各个关节的活动达到最大范围,有目的地拉伸肌肉,避免在剧烈活动中受伤,使身体在进入剧烈运动前有一个准备,可以进行快走、慢跑、活动关节等伸展运动,它能增加关节组织的柔软度和肌肉的协调能力。

在做有氧器械训练时,开始可以设定低强度、低速度,待心率、血液循环、能量代谢提高和体温上升后,再逐渐增加强度和速度,这样,既有助于肌肉的活动效率和关节的润滑,又可以防止运动损伤。

除了运动前充分的准备活动之外,还要注意用具的保护。比如打羽毛球、篮球应该选用护膝,打网球、乒乓球应该选用护肘和护腕,打排球、篮球的时候可以用胶布粘在指尖和关节上,保护指关节和指甲,游泳的时候选



用防水耳塞等。

一旦发生了运动损伤,一定要引起重视,较重的要去看医生,较轻的也要充分休息。

四、要合理地选择饮料

在运动和健身时由于身体内产生热而流汗,随着流汗人体会失去大量水份和电解质(钠、钾等),因此需要补充饮料。科学合理补水才能提高运动能力,有利于健康,否则将适得其反。要养成运动中补水的习惯,补水的原则就是少量多次,建议喝运动饮料或纯净水。

(1)要避免饮用含有咖啡因类的饮料,如可乐、咖啡和茶类等。咖啡因是一种可引起兴奋作用的药物,被列入奥林匹克委员会禁用的药物清单中。

(2)要避免饮用含酒精的饮料。有

些人以为酒精,尤其是啤酒,是一种好的“运动饮料”,这是一种错误的概念,因为酒精也是一种利尿剂,而且来自酒精的热量不是糖类分解的热量。喝酒后运动,运动者反应和分辨能力都会受到严重影响。

(3)要注意避免饮用含碳酸汽的饮料。运动前或运动中饮用含汽的饮料,其中的碳酸汽会使运动员产生腹胀的感觉,容易打嗝或造成不适。

丽水市疾控中心慢病所 董升革



总24期第10期

中老年五个饮食目标

年过半百后,身体衰老加速,对各种营养的需求也发生了改变。饮食如果缺少目标和指导,易使老人营养不均衡,进而增加患多种慢性病的风险。《美国退休人员协会杂志》总结出必须引起老人重视的5个饮食目标。

预防糖尿病:少吃甜食和精制主食,增加纤维素。美国《营养学杂志》刊登的一项研究发现,50岁以上人群每天至少摄入30克膳食纤维,可使2型糖尿病风险降低20%~30%。175克糙米饭含3.5克膳食纤维,约是大米饭的7倍;100克大麦中膳食纤维含量更是高达9.9克,占纤维日推荐量的41%。

对抗肌肉流失:每餐应摄入蛋白质。美国麻省总医院老年医学部主任克里斯汀·里奇表示,健康老人饮食中蛋白质占比应高于年轻人,每公斤体重每天应摄入1-2克蛋白质。除鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类外,豆制品也是重要的蛋白质来源。

强壮骨骼:每天吃点乳制品。美国骨科医生协会建议,老年女性每天应摄入1200毫克钙,老年男性为1000毫克。饮食补钙比药物补钙更健康。每天至少喝300毫升牛奶,再吃点奶酪、酸奶等,可保证钙的摄入量。富钙食物还包括绿叶蔬菜、豆类和坚果等。至于维生素D,除了经常晒太阳,还应经常摄入蛋黄、牛奶以及三文鱼等深海肥鱼。

减少慢性炎症:查看食物标签,少吃添加糖。慢性炎症可导致关节炎、心脏病和抑郁症。为了抑制和减少体内炎症,应仔细查看食品标签,少吃含添加糖的食物。另外,还应减少摄入精制面粉和反式脂肪。

保持血管健康:多吃七彩食物。美国注册营养师凯琳·尼德特博士表示,彩色食物有益护心。多项研究表明,蓝色、黄色和红色等自然色食物富含有益心血管健康的抗氧化剂。有研究表明,每天吃1杯蓝莓,连续6个月,可改善血管功能。这与抗氧化剂花青素密切相关,樱桃、覆盆子和黑莓中也富含花青素。另外,富含番茄红素(西红柿和辣椒等)、β-胡萝卜素(胡萝卜、菠菜、西兰花、杏和芒果等)、姜黄素(生姜、芥末和咖喱等)的食物,都有益心脏健康。

据《生命时报》

韭菜子粉益肾固精

韭菜是餐桌上常见的食物,有人称其为蔬菜中的“伟哥”。其种子入药,有益肾固精的效果。在此推荐一个小方,使用方便,对于肝阳虚亏、肾阳不足导致阳痿、腰膝冷痛,以及肾虚不固导致滑精、遗尿、尿频、带下等症状效果较好。

具体方法为:韭菜子粉10克,加水300毫升,水煎20分钟,过滤液兑入黄酒30毫升,分2次,早晚各1次温服。韭菜子是传统的中药材,在《名医别录》中列为中品,用于治疗肾阳虚已有数千年的历史。其性温,味微甘,具有补肾壮阳、养肝、固精等功效。《本草纲目》也记载,韭菜子有温肾固精、暖腰助阳、增强性功能的功效,适用于阳痿不举、泄精、不持久等症状。《千金方》中记载了治疗男子肾虚冷梦遗的方子:“韭菜子七升,醋煮干沸,焙、研末,炼蜜丸,梧桐子大,每服三十丸,空腹温酒下。”

需注意的是,韭菜子虽然对人体有很多好处,但不能随意服用。《本草纲目》曾记载:“韭菜多食则神昏目暗,酒后尤忌”,有阴虚阳亢及热性病证者不宜食用。另外,韭菜子含有大量粗纤维,能增进胃肠蠕动,不易消化吸收,所以一次不能吃太多,否则容易引起腹泻。

据人民网

益气补血、美容养颜

女性抗衰老 中医有“膏”招

本报讯(记者 吴启珍)众所周知,中医膏方具有良好的养生功效,是秋冬进补的佳品。有很多爱美的女性市民好奇,膏方对美容养颜有作用吗?为了解答她们的疑惑,记者专访了“丽水生生堂”中医专家许维丹。

许维丹是副主任中医师、医学硕士,曾任市中西医结合学会理事、市药学会理事、丽水学院医学专业副教授,从事中医临床、教学及科研20年,经验十分丰富。

许维丹医生介绍,养颜是很多女性朋友一生的追求,每个女性都希望自

己肌肤靓丽,永葆青春。近几年,膏方养颜在女性群体中越来越流行,每年找她开膏方的女性也是络绎不绝。

许维丹表示,人随着年龄的增长而衰老,精气肝肾津血日益衰弱,这是客观规律,抗衰非一朝一夕之事。中医理论认为,人的生命活动以阴阳脏腑气血为依据,阴阳脏腑气血平衡则能健康无恙,延年益寿。因此,利用药物的偏胜之性,来纠正人体阴阳气血的不平衡,“阴平阳秘,精神乃治”,是中医养生的基本思想,也是制订膏方的主要原则。

膏方中多选用补益、理气、活血等类中药材,其效用以滋补为主,兼有缓和的辅助作用,是很好的进补佳品。

“膏方中所含的有效成分比较齐全,且经过浓缩,故有吸收更好、剂量适中、口感良好、服用方便等特色,很适合保健养生的需要,尤其适合女性或中老年、亚健康者调养之用。”许维丹说,膏方的制定要根据每个人的具体情况,要先进行体质辨识,辨别其脏腑、阴阳气血的盛衰,并结合其原有身体状况,按照中医补虚益损的原则,制订不同的个人膏方。她指出,根据中

讲文明树新风 公益广告



请用 **文明**
尺子丈量自己

丽水市文明办