

天天走路,你走对了吗?



走路可谓是伴随人一生的活动。很多人常走两步就累,或者感到腰膝酸痛,除了肌肉力量不足,跟走路的方式也有关系。医疗指导员介绍了几种情况下的走路技巧,能够防止疲劳,保护腰腿。

在室内走路
错误:在室内行走的时候(光脚或穿拖鞋),如果能听到“咚咚”的声音,就证明你在用后脚跟着地。在迈出脚前,人会弯曲前脚掌支撑体重,牵连小腿肌肉紧张起来;迈出脚后,后脚跟先着地,脚趾向上弯曲,安定性较差,会减弱足弓缓和

冲击的能力,给膝盖和腰部带来负担。
正确:在迈步时,后脚不深踩,用足尖轻轻碰触一下地面即可,注意放松

小腿肌肉;迈出后,用全脚掌着地。这样,小腿肌肉在松弛和紧张间切换,有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

上下楼梯
错误:上楼梯时,如果将前脚和上半身的重心放在同一侧,不但会使身体不稳,前脚的肌肉还会负担移动身体的压力,加重膝关节的负担。下楼梯时,如果将前脚放在身体的中心线,就会破坏平衡,特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人,腿部负担更重,需要扶手支撑。
正确:上楼梯时,两脚间的距离与骨盆相当,向正上方抬脚,避免偏倚至身体中心;应能感受到骨盆发力带动身体上楼,而不是用腿部肌肉;头和脚方向不一,如迈右腿时,头

部偏向左边。下楼梯时,两脚间距离宽于骨盆,用全脚掌着地;骨盆随着前脚微微倾斜,灵活运用脊背的力量,头偏向与脚部相反的一侧,稳定身体。
长距离行走
错误:前后挥动手臂的话,背部容易受力,身体很快就会疲劳;另外,步幅会自然加大,不知不觉中就会用脚后跟着地。
正确:上半身保持灵活柔软,略弯曲手肘,感觉肩胛骨在前后运动,向左右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动,骨盆会自然向前运动,有节奏地

带动双腿,不易感到疲劳。
背负沉重行李
错误:在背着沉重行李时,身体很容易前倾,左右晃动。如果像走“模特步”一样,将前脚放在身体的中心,为保持平衡,肩部和颈部等部位就会消耗力量,给身体带来较大负担。
正确:关键是缩小承受重力的范围,尽量将行李贴紧身体,双脚间距与骨盆相当,向正前方迈步,这样能够保证身体稳定性。手臂和肩部摇摆幅度小的话,行李也不会被“甩来甩去”,减少不必要的负荷。
(据《生命时报》)

人到中年五不扛

人到中年,上有老下有小,家庭与事业的重担常常压得人喘不过气,但他们从不叫苦叫累,有病了挺着,困了饿了也要加班加点,默默承受苦闷与委屈,扛下多重压力的后果是健康出了大问题。所以,人到中年要做好以下几点:
不扛病。胃疼了吃点胃药,肩膀疼了贴膏药,头疼了吃点去痛片,这些已经成为不少中年人的生活常态。殊不知,头疼、胃疼、身体发麻等症状都可能是身体发出的预警信号,一味漠视、吃点药敷衍了事,容易小病拖成大病。比如,经常头疼、头晕可能与高血压、颈椎病有关;经常胃疼可能是患了胃溃疡、十二指肠溃疡,需要做胃镜排除恶性病变;上下楼吃力、心慌可能是心脏出了问题。无论是哪种疾病,最

重要的是早发现、早诊断、早治疗,防微杜渐、及早干预,时间再紧张,也要在身体不适时尽快就医,并调整生活方式。
不扛饿。客户文案没做完,临时又加了一台手术……此时,很多人会选择“忍饥挨饿”,等加班结束再饱餐一顿。研究发现,饥饿时血糖降低,会产生头晕、注意力不集中、记忆力减退、疲劳等问题,甚至影响大脑功能,导致智力下降。另外,不按时吃饭的人比正常饮食者的胆固醇高33%。经常不按时吃饭,胆囊不收缩,久而久之会引发胆结石。因此,一定要保证三餐规律,尤其是午餐和晚餐,不要过度拖延,可以在办公室准备一些水果、饼干、充足的水等,及时给身体“加满油”。
不扛困。长期熬夜,容

易打乱生物钟,导致患冠心病、高血压、心肌梗死的几率升高。睡眠不足还会导致脱发、脾气暴躁、注意力不集中等问题。另外,很多中年人在加了一宿班后开车回家,迷糊状态下开车的反应速度等同于酒驾的反应,极易引起交通事故。建议晚上尽量在11点前入睡,早上7点左右起床。即使不能保证睡眠时间,也要适当补觉,提高睡眠质量。
不扛累。正所谓积劳成疾,人的很多疾病都是累出来的,长期过度疲劳会出现焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁等问题,严重的还可能导致猝死。当感觉体力不支时,证明你已经处于劳累状态,必须好好休息,恢复体力。每连续工作2小时,就应停下来,听听音乐,放松下身心,小憩15分钟。另外,疲

劳过度者要注意多补充营养物质,但切记饮食不能过于油腻,果蔬、鱼肉等是不错的选择。此外,还应调整好工作和生活节奏,让自己慢下来,享受当下,反而会提高工作效率。平时可以多做些有氧运动,比如跑步、骑车。
不扛压。中国人的性格比较隐忍,很多中年男性有苦有累自己扛,有了苦闷情绪也憋着不说,长期精神高度紧张、得不到释放,就会扛出大问题。所以,一定要学会为自己减压。一是积极面对难题,正确认识自己的身体素质、知识才能、社会适应能力等,尽量避免做一些力所不能及的事;二是可以约三五好友郊游、拥抱大自然,到户外做做运动或者去唱唱歌;三是按摩有助于释放压力。
(据《生命时报》)

吃红心火龙果解便秘

便秘是困扰不少人的烦心事,吃香蕉貌似不怎么管用;喝蜂蜜水好像不适合所有人;用番泻叶产生依赖性更加苦恼。其实,有一种又好吃又缓解便秘的利器——红心火龙果。
红心火龙果中富含膳食纤维,每100克有1.9克的总纤维,一次性吃一个大概400~500克的火龙果,可摄入将近8~10克纤维。
膳食纤维不仅可以增加排便量,还可以促进肠道蠕动。研究证实,如果每天膳食纤维摄入量少于12克,排便的重量就会少于100克。而膳食纤维的可发酵性能促进粪便膨胀,增加排便量,达到每天160~200克的正常水平。此外,还有很多便秘者表示,排便排不干净,这说明肠道的蠕动性不够。而膳食纤维在肠道内发酵时,会产生二氧化碳和氢气,促进肠道蠕动。相比其他水果,红心火龙果的优点在于含有丰富的籽,这些籽基本不被胃肠道消化,从而肠道中有更多的纤维被发酵,更加促进肠道蠕动。
到底吃多少红心火龙果合适?建议每天吃200~300克,差不多是一个小的红心火龙果。吃这些分量可以保证身体摄入5克左右的纤维,对身体来说是一个比较合适的量。
有些人吃完红心火龙果后发现,排出来的粪便是红色的,是不是消化出了问题?这不需要担心,红心火龙果含有天然的甜菜红素,如果人体没有将其完全吸收和分解,便会随尿液、大便排出,将尿液、粪便染成红色,并非身体出了问题。
(据《健康时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

声明·公告

0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

单位招聘

出售:大台4层商业办公楼 2200m²,带院 13947194455

商业出租

国贸对面二层 400m²租金面议 18947108910

公告声明

杨四兰(身份证号152824196711213341)遗失赛罕区阳光美居16号楼212公租房租赁合同,声明作废。

声明公告

回民区鑫万顺货运信息配载服务部遗失营业执照正本,统一社会信用代码92150105MA0021644声明作废。

声明公告

赛罕区来福麻辣烫店遗失营业执照正本,统一社会信用代码150105MA0NQU27H声明作废。

声明公告

呼和浩特市赛罕区保发保健品商店遗失营业执照正本,注册号:15010560008215,声明作废。

声明公告

董长青遗失身份证(150204197206160634),警官证(证号022936),声明作废。

声明公告

王志强遗失呼和浩特市赛罕区房地产开发有限公司开具景观花园3号楼5单元601办房本费收据,收据号0058547、金额9478元;以及代办费收据,收据号0058548、金额300元,声明作废。

春秋旅游

4月泰国泼水节
华贵升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双8日游(全程无自费)
发班日期:4月14/17/21/28日 4180元/人起

春秋旅游

5月日本预售篇
济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉4飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年5月22日 4880元/人起(呼市起)

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

房产销售

处理顶账房 上国佳苑小高层158m² 精装现房,有房本, 低价处理!2503938

出租转让

海亮广场5A级纯写字楼,面积305m² 电话:13674816816

着急低价出租

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店