

为膝盖“延寿”试试换场地

越来越注重锻炼身体
的同时,膝盖问题可能也同时找上了门。其实不论是跑跳蹲跪,很多生活习惯都会不经意间对膝关节造成影响。对于有着健康寿命的膝关节来说,如何为它“延寿”是人们很需要关注的问题。专家建议,在橡胶运动场地上做运动,可以在一定程度上减少膝盖受力磨损。

磨损之后不可修复

传统观念认为,爬山

能帮助锻炼大腿和臀部的肌肉群,同时还能够锻炼心肺功能。事实上,不少骨科专家提醒,爬山是“最笨”的运动。因为,爬山属于负重运动,腰部以下的关节都要承受自己身体的重量,尤其膝盖受力最多。当身体爬阶向上时,膝盖负担的重量会瞬间增为平常的4倍左右。

关节软骨大概有1毫米到2毫米厚,主要作用就是缓冲压力、保护骨骼不破裂。然而,关节的寿

命是有限的,并且主要由基因决定。一般情况下,关节的健康寿命是60年。

就算想要锻炼下半身肌肉,也绝对不能以伤害膝关节为代价,因为其磨损是不可修复的。

另外,半月板的保护也很需要关注。在人体屈膝的状态下,人体70%到80%的重量被半月板吸收,伸直的状态下至少体重50%的压力被半月板吸收。如果蹲下再站起时,感觉到膝关节会响一下,

则可能是关节之间在相互摩擦,这时应当考虑是不是半月板结构出现了问题。

减震鞋子也有帮助

膝关节损伤、老化之后,会引发一系列的问题。不过,解决膝关节磨损的问题并不难,只需要改变运动习惯即可。比如不在坚硬的地板上做下蹲、蛙跳、跑步、跳绳等剧烈运动。尤其是蹲下去再

站起来,对关节的磨损最大。

中老年人在跳广场舞时,不能过于激烈,因为地面比较硬,会加剧半月板的压力,因此合理控制广场舞时间以及动作就很重要了。跳舞时间最好在个小时左右,然后休息片刻再跳。

对半月板不好的动作还有很多,比如踢毽子、提重物、长时间走楼梯、跷二郎腿等等,都会对半月板造成伤害。

在坚硬地板上运动,在超强的反作用力下弹回来,对关节和骨骼的损伤相当大。尤其是对打篮球或进行其他跳跃比较多的运动来说,更是不应找太硬的场地。相对而言,在橡胶运动场地做运动就会好一些。

此外,穿鞋也得有讲究,走远路时不要穿拖鞋或高跟鞋,运动时要穿运动鞋,如果鞋子带有减震作用也会对保护膝关节有所帮助。(据《法制晚报》)

冬季养生不可盲目进补

从秋到冬,天地之气的收敛肃杀,表现为阳气减弱、阴气增强的自然气候变化,必然会影响到人体。若不注意养肺、收养神志,可伤及肺气,也会因阳气不升而发生泄泻,伤及肾气。

保养肺气首先是躲避寒凉,预防感冒,防止风寒之邪侵犯肺气。在躲避寒凉之外,也要防止温燥、凉燥的侵袭,避免出现声音嘶哑、咽喉干痛、皮肤干燥或瘙痒、咳嗽、便秘等不适。

在膳食方面,银耳、百合、山药、大枣、蜂蜜等都有润燥养肺的作用,可作为辅助食品适当补充;若口干口渴,排便不畅,颜面或背部有痤疮的年轻人,可适量饮清茶、秋梨以清肺热;身体虚弱、患有哮喘病者或老年人,不妨煎煮梨水,少量加入生姜、橘皮、浙贝母等,也可煮煮陈皮鸭汤、米酒、番薯。

冬季不宜熬夜,而应早卧晚起,以保养人体阳气,维系良好的能量转换。保持正气平和的关键,并非大量进补,而是注重平时的生活起居,要符合大自然阴阳变化规律。

在七情之中,悲伤和忧愁都与肺气相关,应保持神志安宁,乐观平静。如果身体发生不适,通过休息、个人调养、膳食调理等仍不能解决问题,应及时前往医院诊治。切忌不分虚实、不辨真伪、不知进退地盲目进补,破坏或打乱人体原有的阴阳平衡,延误治病时机。

女性尤其应在冬季控制情志变化,合理安排生活、工作和学习的节奏,不宜过度劳累,更不宜过度紧张焦虑;悲忧之气也会影响睡眠,日久会降低机体免疫功能。

40岁以上的女性应不急不躁,保护体内阴血液液不被过度消耗,使涓涓细水长流。如果因肝气过盛产生烦躁、暴怒等不良情绪,不仅上犯肺气,造成喘息、咳嗽、咯血等“木火刑金”的病态,还会使肝气横逆克伐脾胃,出现食欲不振、胃痛、腹胀腹满、泄泻诸证。中医学“五脏六腑皆令人咳,非独肺也”之说,从不同角度论述人是一个整体,任何脏腑有病,皆可引起病理转变,导致其他脏腑受累。(据《人民日报》)



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

Healthy Inner Mongolia

近年来,我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中,高度重视提高全民健康素质,坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨,大力开展健康教育与健康促进工作,在传播健康知识的同时,更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力,注重发挥人民群众促进健康的潜能,引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

14

家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。



牛油果不甜 吃多了也胖

牛油果长得不好看,但却是近几年水果中的“新贵”。此前有报道称,2010年,我国牛油果进口量不足2吨,而到2016年,这个数字猛增到2.5万吨。

牛油果是一种营养价值很高的水果,含多种维生素、丰富的脂肪酸和蛋白质和大量的钠、钾、镁、钙等元素,营养价值可与奶油媲美,甚至有“森林奶油”的美称,一般作为生果食用,也可被制成菜肴和罐头。

牛油果“果如其名”,脂肪含量较高,脂

肪含量约为15%,而常见水果脂肪含量约在0.5%以下。既然脂肪含量这么高,那么为什么很多减肥、健身的人还会吃牛油果呢?这其实是因为牛油果的第二个特征:以单元不饱和脂肪为主的脂肪酸结构。

因此,牛油果可以被我们用来代替其他的脂肪来源。不过,进食高脂肪的直接后果是高热量这点并没有改变。热量过多可能造成超重甚至肥胖问题,因此,牛油果需要适量食用。(据《法制晚报》)

11个习惯有助延缓大脑衰老

中青年阶段养成哪些健康习惯,能对晚年大脑功能带来影响?近日,美国《读者文摘》网站对此详细介绍。

玩游戏 下棋和打牌都能锻炼大脑前额叶,这个区域负责处理、执行的功能。美国威斯康星大学研究发现,经常玩拼图和棋盘游戏的老人,其负责认知功能的大脑容量大于不玩这些游戏的同龄人。

冥想 每天进行12分钟冥想能增加大脑血流量,延缓细胞衰老。

保护心脏 美国迈阿密大学研究发现,越注意保护心脏,认知能力下降就越少。强健的心血管系统能向大脑输送更多营养。

有氧锻炼 对大脑健康最有益。美国维克森林大学医学院研究发现,参加有氧运动的老人大脑容量比只做简单伸展的人大得多。

常深思 大脑依赖于神经元之间的连接才能工作,老年痴呆症患者的这些连接断开了。批判性的思考分析(如参加读书俱乐部和写读书笔记)能加强神经元之间的连接。

听音乐 听音乐或演奏乐器可激活运动皮层、听觉皮层、情感中枢和边缘系统。

学画画 哪怕是随手涂鸦,也需进行空间计算,并把注意力集中在细节上,有助于保护老人免受认知损害。

睡好觉 经常睡眠不足会增加患老年痴呆症的风险。睡眠期间,大脑会清除压力产生的一些毒素。

保持好心态 凡事都看积极的一面,压力和应激激素也与老年痴呆症有关。保持好心态很重要。

结识新朋友,留住老朋友 积极参加社交活动、维持友谊,可防止认知功能衰退。社交活动会调动人体一些最复杂的认知功能。

跳跳舞 跳舞是把运动与音乐结合起来的最佳方式,能活跃老人大脑。(据《生命时报》)