

# 散步健身莫忘带上“心”

生命在于运动。散步是一种温和运动,随着现代社会生活节奏加快,工作压力越来越大,每个人的心里装载了太多的烦恼荣辱,又不能及时清空放下。为此许多人患上了“三高”、抑郁症、神经衰弱、颈椎病、腰椎间盘突出等。

如何摆脱亚健康,拥有健康的身体,更好地从事繁忙的工作?那就是适量运动。散步是世界卫生组织推荐的最佳运动之一,是一种简单且随时可以进行的有氧运动,能够预防高血压、冠心病的

发生,并且能够增强体质、增加肺活量以及周围血管的循环。散步还能够更好地控制血糖,这样可以降低身体里面的血糖,消耗热量,减轻体重,促进消化,增强食欲,总之好处颇多。但要强调的是,散步过程中如果脑子不放松,烦恼

不少,精神还处于紧张状态,就达不到好的健身效果。所以散步的同时,更要散心。

中医认为,思则气结,是指思虑劳神过度,伤神损脾导致脾气郁结、脾失运化,可出现食欲减退、脘腹胀满、便溏等症。

思虑劳神不但使脾胃气机结滞,还可暗耗心血而成“心脾两虚”,由于心血亏虚,脾气虚弱,此时会产生心悸健忘、失眠多梦、饮食减少、腹胀便溏、疲倦乏力等症状,危害身心健康。

散步时,可通过昂首

挺胸、听手机音乐、快慢步交替走、做扩胸运动、做深呼吸操、反复搓手等方式,转移情绪及注意力,将身心完全融入自然环境,忘却烦恼,全身放松,此时就会感到天地一片广阔宁静。

(据《大河健康报》)

## 高血压在冬季有个“不定时炸弹”

58岁的老李,下班后觉得背痛难忍,还伴有出汗、烦躁不安,家人急忙把他送到医院,被诊断为主动脉夹层B型。医生提醒,近日气温下降,高血压患者更易出现血压波动,导

致血管壁受损,血流冲击形成主动脉夹层。

据介绍,主动脉夹层最大的危险便是猝死,如果是急性发作没得到及时救助,48小时内死亡率非常高,也被称为“不定时炸弹”。

如何预防主动脉夹层?医生介绍,首要的是控制血压,坚持采用药物、饮食和运动来管理高血压。戒烟限酒,限制盐摄入量,经常摄入含有粗粮、水果和蔬菜的饮食。如果发现自己或他人

出现突发的、剧烈的、胸背部撕裂样疼痛或其他怀疑主动脉夹层的症状,应保持镇定,拨打急救电话;服用降压药物控制血压;身体平躺,避免用力、憋气等动作,等待救援。(据《长沙晚报》)

## 适当吃“苦”补补肾

适当吃“苦”能起到补肾的效果。

冬天阳气趋于内敛,冬旺于内,平素体格强健或辛辣肉食较多之人,可能容易出现口舌生疮、口

干口渴、咽喉肿痛、心胸烦热、小便黄赤、失眠多梦等内热上火的症状,此时可适当饮用绿茶,食用柚子、西柚、慈姑、苦瓜、苦菊、莴笋等食物,有助于清热泻

火、利尿润肠。

平时手足不温、畏寒喜暖、大便稀溏、小便清长之人体质偏于虚寒,则不宜过多食用此类苦寒之品,否则容易加重阳气虚

衰。红茶、杏仁、艾叶、白豆蔻、陈皮、远志等苦温之品,既能温脾燥湿又能温肾坚阴,可于茶饮、食疗当中加以搭配。

(据《南方都市报》)

## 对照运动年龄表,看看哪些运动适合你?

人在各个年龄阶段,身体的灵活性、协调性以及各个器官承受性等都不尽相同,因此每个年龄段都有不同的“黄金锻炼方案”。在此,健康教育专家为您奉上一份“运动年龄表”(在此忽略3~7岁期)。

### 8~12岁孩童期

此阶段的孩子力量、速度、耐力以及灵敏性都有了一定的基础,但骨骼相对较脆弱,因此要避免强烈的运动冲击,并注意运动时长。建议这一阶段的孩子可以参加以下活动:

- ①打乒乓球:锻炼身体灵敏性,减轻眼部疲劳、预防近视。
- ②打羽毛球:放松颈椎脊椎,增加心肺功能。
- ③打网球:增强身体的协调性。
- ④学跳舞:提高身体的柔韧度。

### 12~18岁黄金期

此阶段是人的生长发育阶段,要注重骨骼生长

及骨密度形成,同时也是心肺适能发育的敏感期,在锻炼时要尽量避开承重过大的运动。

乒乓球和羽毛球运动可以继续,篮球、足球、排球等球类运动也可以列入运动日程。另外除了运动,此阶段要注意均衡饮食,有必要时可以增加钙质、维生素等的补充。

### 18~25岁成熟期

这个阶段,人的身体功能处于鼎盛时期,心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面均达到最佳点。这个年龄段的年轻人可进行高强度的运动,培养锻炼习惯,提高身体综合素质,为身体健康打下坚实基础。建议每周进行3次训练,最好有氧和力量训练结合,如健美操、瑜伽结合推举等。

### 26~45岁发胖期

这一阶段是人生活和事业发展的关键期,通常压力会较大,很多人平时

都疏于锻炼,肥胖率的发生也变高。因此,这一时间段要防止身体里脂肪的堆积,减缓压力。男性依旧要注重肌肉力量的训练,如推举,但要控制好强度,不要过于勉强自己;这段时间女性也要适当进行中低强度的有氧训练加力量性锻炼,如瑜伽、慢跑、游泳等。

### 46~65岁“衰老”期

这个阶段人的体力和肌肉量开始下降,运动主要以对抗骨质疏松、肌肉松弛为主,要以安全、简便为原则。推荐健步走,以改善血液循环、降低体脂率;静蹲、举哑铃等力量锻炼以增强或维持肌肉力量。

### 65岁以后老年期

多数人在65岁以后身体机能都处于低水平,此阶段主要以提高生活质量、预防跌倒、提升心肺功能为主。建议做轻柔的有氧运动,并配合适量的力量训练坚实肌肉、强化骨骼,并注意饮食的均衡,适

当多补充优质蛋白质、钙质等营养素。

### 运动时间表

人体活动受“生物钟”控制,按生物钟规律来安排运动时间能事半功倍。

#### 上午——增强活力

晨练有利于提高神经兴奋性,能保持人体活力。但早上人体体温较低,关节和肌肉较僵硬,所以适宜从事一些强度较小的运动。锻炼之前最好先喝杯温水。

#### 下午——强化体力

下午是人强化体力较好的时机,肌肉承受能力较其他时间高一些。另外,下午锻炼还有助于改善睡眠状况。

#### 傍晚——体能峰值

傍晚时,人体运动能力达到高峰,肌肉和关节更加灵活,心跳频率和血压也稳定。适合进行力量训练,并且运动时的受伤几率也会小很多。但要注意的是,睡前3至4小时内运动强度不宜过大,以免神经系统过度兴奋导致失眠。(据《北京晚报》)



## 冬季眼部更需保暖

秋冬季除了干燥、昼夜温差大,还是螨虫高发的季节,这些都会对眼睛造成影响。此时护眼很重要,应注意多远眺、多转动眼球,还可尝试用手“熨目”,即用温暖的手心轻轻给眼部加温。

老年人眼部血管更为脆弱,特别是有高血压、糖尿病的老年人,寒冷可能诱发眼底疾病急性发作,导致视网膜病变、视网膜脱落等,影响视觉甚至致盲。应定期检查视力和眼底,及时发现和治疗眼病。

尤其要警惕三大“视力杀手”:白内障、青光眼、老年性黄斑病变。(据《科技日报》)



## 喝山楂粥瘦身消脂

初冬是保护肠胃的关键时期,早上喝粥就是一个简单易行的方法,山楂粥就是不错的选择。

原料:山楂1杯,糯米(或大米)1杯,清水12杯,冰糖适量。

做法:山楂洗净后,备用。糯米洗净用冷水浸泡2个小时后沥干水分。锅中倒入清水,大火煮开后倒入山楂,煮15分钟后捞出山楂,倒入糯米,继续用中小火煮1小时,最后加入冰糖调味即可。

现代药理研究显示,山楂含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素C、黄酮类、糖类和蛋白质等多种成分,因此具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄、降低血脂的作用。

(据《北京晚报》)