

# 9个小动作练全身

春节过后,大多数人都胖上几斤,于是节后减肥被提上日程。杭州市健美协会秘书长 傅建陈制作了一套居家健身教程,包含9个动作,每个动作都很简单,不需要任何专业器械。重要的是,完成一套动作只需五六分钟,就能达到一定的运

动效果。这套动作可在客厅、卧室、厨房锻炼,也可以在起床后、睡觉前、看电视时完成。这套动作取名为“简单动一动,健康更快乐”。提醒:每个动作连续做15次,休息15秒后再做一个动作,每次锻炼把9个动作全做完。

1. 俯卧双脚向前跳:双手触地与肩同宽,双脚同时向前跳,向前跳时收腹。
2. 手持矿泉水瓶跳跃:双手拿两瓶矿泉水放在胸前,跳跃时双手向前伸展,上身保持挺胸。
3. 双脚左右跳跃:身体保持直立,地上放一瓶

- 矿泉水,双脚同时跳过矿泉水瓶。左右来回跳跃。
4. 俯卧左中右跳跃:双手触地与肩同宽,双手支撑不动,双脚左中右跳跃。
5. 双手上举剪步蹲:自然站立,一只脚向前跨半步慢慢向下蹲,下蹲时膝关节不要超过脚尖,双

- 手同时向上举。
6. 俯卧原地跑步:双手触地,双脚原地向前跑步。
7. 双手拿两瓶矿泉水:自然站立,双手拿矿泉水左右摇摆,摇摆时从下往上然后再慢慢向下放到腰两侧。

8. 俯卧双手交替支撑:双手触地,一只手弯曲成直角,然后再还原,换另外一只手,这样连续不断交替进行。
9. 上下摆臂:双脚与肩同宽,双手伸直,手拿矿泉水瓶用力快速上下摆臂。(据《南方都市报》)

## 护肠道做好这五点

根据中国营养学会益生菌益生元与健康分会、中国营养学会营养健康研究院发布的《国人肠道健康2020年报告》指出,过去一年,87.6%的国人遇到过肠道健康问题,前五大肠道问题分别是排便不规律、便秘、腹泻、腹胀和消化不良,对肠道健康满意者不到三分之一。



### 这四件事影响你的肠道

肠道越不运动就越不想运动,久而久之,就变成了“迟钝肠”,内部“交通”也开始拥堵。此外,有些人长期处在高压状态,情绪影响了肠道,还爱吃一些辛辣刺激的食物,成为了“敏感肠”,一点刺激反应就很大,而且不受控制地在公共场合咕咕叫。尤其是生活中这四件事,很影响肠道健康:

**无肉不欢,嗜好“重口味”** 食物的摄入确实会影响肠道。不少人顿顿吃肉,蔬菜摄入却很少,肉食性饮食可使肠内腐败性细菌增加,导致便秘、粪便出现难闻性气味等。此外,对于肠胃本身不好的人,各种辛辣刺激性的食物容易刺激到肠胃。

**有便意,但“一忍再忍”** 有些人会因为忙碌而忽视或压抑便意,想着“忍忍吧”或者“等一会儿再去吧”,然而,便意也会转瞬即逝,长此以往肠道“迟钝”,就会引发便秘。

**久坐少动,肠道也不动** 能打车绝不走路,能坐着绝不站着,能躺着绝不坐着。太多上班族一天至少能坐6~8个小时,晚上回家直接瘫倒床上。而久坐不动,肠道蠕动会变慢,易造成便秘、痔疮等问题。

**压力大、心情差、总熬夜** 情绪也会影响肠道的正常运转。《中国慢性便秘专家共识意见(2019,广州)》中就提到,焦虑、抑郁和不良生活事件等精神心理因素是便秘发生的危险因素。

此外,情绪波动会通过某种方式影响肠内菌群的变化。通过对宇航员肠内菌群的研究发现,当其情绪不稳定或愤怒时,肠内菌群都会出现较大的波动。

改善肠道从这五方面下手:

### 每天保证足够饮水

《中国居民膳食指南(2016)》建议,一般成年人每天饮水量在1500到1700毫升之间。而对于本身总是容易出现便秘的人群,每天可以饮水1500~2000毫升之间。

### 每周至少做2次30分钟以上的运动

规律的体育运动可缩短肠道传输时间、利于通便,比如,有氧运动如步行、骑车等就对改善便秘有效。一般推荐运动量为每天30~60分钟,至少每周2次。

此外,晨起时候揉揉肚子也有助于帮助“唤醒”肠道。

### 抓好排便2个时间点

推荐抓住晨起和餐后2小时内排便。一是,晨起的起立反射可促进结肠运动,有助于产生便意。二是,进餐后胃窦扩张、食物进入十二指肠诱发的胃结肠反射和十二指肠结肠反射均可促进结肠的集团蠕动,产生排便反射,有利于成功排便。

此外,蹲位排便可缩短排便时间,改善排便费力。当然,比较严重的排便困难,还是需要及时就医改善的。

### 增加膳食纤维摄入

增加膳食纤维摄入,有助于改善排便频率、粪便性状和结肠转运时间等。膳食纤维的摄入量推荐量为20~35克/天。

粗粮、带皮水果、新鲜蔬菜都是膳食纤维好来源,如芹菜、白菜、黄瓜、西瓜、猕猴桃、苹果、香蕉等果蔬,玉米、地瓜、小米等粗粮。

### 适当补充益生菌

健康的成年人肠道栖息着1014个细菌,其中,正常的益生菌处在动态平衡当中,它们发挥着各种各样的有益作用。一旦生态平衡受到迫害,可能加重亚健康,甚至导致疾病的发生。因此,保证肠道益生菌平衡非常重要。(据《生命时报》)

## 得了风湿病 皮肤也有信号

近年来,风湿免疫疾病患者逐年增加。目前已知的风湿免疫疾病包含约200种,由于大部分病因不明,病情复杂,很多风湿免疫病患者往往有辗转骨科、口腔科、皮肤科多个科室,但总找不到病根的经历。中国人民解放军空军特色医学中心皮肤科副主任顾伟杰提醒,风湿疾病常以皮肤不适的形式表现出来,患者可以依据以下症状做出初步判断,准确找到就诊科室,并精心护理。

### 脸颊长红斑

蝶形红斑是系统性红斑狼疮患者的特征性表现,即在脸颊部位出现呈对称性分布的蝴蝶样红斑,患处瘙痒,一般不会疼痛。此外,患者暴露在外的皮肤如鼻部和耳朵等均会因光线刺激而出现红斑。在发作期,患者大多数还有全身症状,包括各种热型的发热,尤其以低中热度常见。还会伴有盘状红斑狼疮表现,及口腔溃疡、发热、乏力等症状。

**护理:**1. 作息规律,饮食忌刺激性食物,戒烟戒酒;2. 忌食光敏性食物(苜蓿、芥菜等)和光敏性药物

(氧氟沙星等),出现肾脏损害者要限制蛋白摄入;3. 做好防晒,如已出现皮肤损害,可短期外用丁酸氢化可的松等弱效激素乳膏以及润肤剂等;4. 避免使用刺激性化妆品(如具有美白祛斑和角质剥脱作用的功效性化妆品);5. 注意皮肤保暖,尤其是肢体末端。

### 关节起结节

临床上有很多疾病能导致结节产生。类风湿结节为皮下结节的一种,属于类风湿关节炎的典型表现。由于患者骨突起部位小血管容易发生破裂,致使含有免疫复合物的类风湿因子在此处沉积,形成结节,多位于关节隆突部位及受压部位的皮下,如指趾、腕、踝、膝关节等。

**护理:**1. 如果疼痛感强烈,可在治疗原发病的同时,外涂扶他林;2. 创造安静舒适的休息环境;3. 注意关节保暖,睡眠时可戴宽松的手套,晨起活动前可用热水或温水浸泡僵硬的关节;4. 衣物要宽松,避免摩擦患处;5. 饮食清淡,避免油腻、过咸食品及海鲜产品,禁酒。

### 眼睑有水肿

双上睑、眶周水肿性红斑是皮炎的典型皮损特征,红斑呈淡红或粉色,可累及面、颈等部位。此外,患者还可能存在肌肉乏力、疼痛等症状。

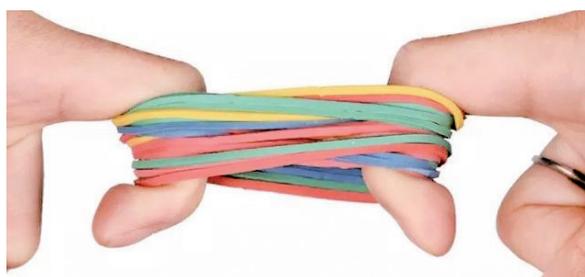
**护理:**皮炎的具体护理与系统性红斑狼疮类似。针对皮损的护理,包括外涂润肤剂,短期外用弱效激素软膏等。由于20%的皮炎患者合并肿瘤,因此确诊的皮炎患者应先进行肿瘤筛查。排除肿瘤后,可口服或注射激素、羟氯喹片、甲氨蝶呤等进行治疗。

### 口腔常溃疡

白塞病、系统性红斑狼疮以及干燥综合征都可能导致口腔溃疡的反复发作,其中系统性红斑狼疮好发于硬腭和颊黏膜,干燥综合征患者会因唾液腺病变而伴有严重的口干症状。

**护理:**注意饮食,宜补充新鲜果蔬、粗粮等富含维生素的食品;忌食辛辣刺激以及虾蟹等有硬壳的食物;如非常疼痛,可摄入一段时间流食。用餐后注意口腔卫生,牙膏避免使用薄荷等口味的;饭后可短暂含漱小苏打水,以防真菌感染。(据《抚顺日报》)

## 玩橡皮筋改善鼠标手



平时用电脑、手机过多的人,可能会出现指关节疼痛、手指僵化等不适。

想要缓解这些不适,平时应多做握拳练习、揉纸团等。或者在手指上套上橡

皮筋,然后用不同手指将其撑开,每次做15下,重复做两到三次。

闲下来的时候,还可以做自我按摩,如按摩内关穴(腕横纹上三指处)、鱼际穴(大拇指根部和手腕连线中点)、合谷穴(虎口处)等。具体方法是,用食指和中指分别按顺时针、逆时针方向按揉穴位1~2分钟。(据《快乐老人报》)