

日行万步真的能促进健康?

◎答疑解惑

科学研究发现,步行是增加人体血液流动、让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。来自世界卫生组织的数据显示,每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人,心血管发病率减少69%,病死率则减少73%。

但是,只看步数就够了吗?就能达到促进健康的目的吗?其实不一定。

其一就是,单纯的步数建议,并不包含运动强度。而在近几年的研究中发现,运动对健康的增益,很大程度上是依赖于运动强度。如果你步行的强度很低,并不能引起身体良性的应激反应,别忘了这一万步的数字也包括了你起身倒个水,打电话时溜达几步,所以千万

别以为你每天走个一万步,就成功走上了健康的大道。

一般而言,走一万步消耗的热量大约在240至300卡路里。这一万步的数字看起来很美,但不能达到实际热量的消耗却不一定。一般来说,要不间断行走30分钟以上,对健身才更有效。因此,步行和其他运动一样,重要的是保证足够的强度和运动时间,才可以起到

健身的作用。要达到中等强度以上,一个简单的判断标准,是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在120~180次/每分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)-(180-年龄)次/每分钟。心率,可以简单地通过摸一分钟脉搏来测。在运动之前,最好做一次心肺运动测试,了解自己身体情况,从而安全有效运动。

偏胖、关节有问题、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人,就不要盲目地每天花好几个小时去刷步数,因为很有可能一万步对于这些人来说太多了。

其二,很多人是从早到晚都佩戴运动手环或者计步工具的,然后记录步数的时候也一起记录,这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。根据研究,成年人一般一天要

走8000步左右,而这8000步基本上强度都很低,对健康促进小。如果除去这8000步,实际上日行万步中,只有2000步左右是比较有效的运动,这个运动量实在是太小了。所以说,虽然计步工具的确可以很好地计算出你日常的步行量,但是从对健康的增益来看,单纯只看步数,不考虑强度的话,意义并不大。

(据《城市导报》)

高血压用药 切勿跟着感觉走

近日,世卫组织发布了《WHO成人高血压药物治疗指南》(以下简称“指南”),提出了协助各国改善高血压管理的一系列建议。

“是药三分毒,我现在没感觉什么不适,暂时不想吃药”“我停药一周了,血压还是很正常,今后不用再吃了吧”……生活中,持这样观点的高血压患者不在少数。《指南》中明确建议,对确诊为高血压且收缩压 ≥ 140 毫米汞柱,或舒张压 ≥ 90 毫米汞柱的个体开始药物降压治疗;对患有心血管疾病且收缩压为130~139毫米汞柱的个体进行药物降压治疗;对没有心血管疾病,但有心血管风险、糖尿病或慢性肾病,且收缩压为130~139毫米汞柱的个体进行药物降压治疗。

很多患者吃了一段时间的降压药后,发现自己的血压很平稳,就私自把药停了。短期内可能血压依然正常,于是就再也不吃药了。这不是高血压好了,而是药物的延迟作用。现在的高血压药物在人体内的代谢期比较长,私自停药的患者,可能短时间内血压确实没问题,但药物完全清除了,血压就会回到从前。所以,没有医生的指导,千万不要停药。

还有一些人觉得,医生开的药我都按时吃了,也没有感觉不舒服,就忽视了用药后的复查。世卫组织的指南对病情评估频率也提出了建议:在开始或更换降压药物后,每月进行一次随访,直到患者血压达标;血压得到控制的,每3~6个月进行一次随访。(据《长沙晚报》)

“补觉”补不回熬夜带来的伤害



近日,一名20岁的女生因为长时间熬夜诱发癫痫引起广大网友热议。很多年轻人有熬夜的习惯,认为自己年轻,补补觉就可以。天津市第四中心医院精神医学科主任刘志东提醒,无论哪种原因,长期熬夜会对身体造成不可逆的损害。

很多年轻人有“白天不起晚上不睡”的作息习惯,殊不知,经常熬夜会给身体带来不可逆的危害。最常见的就是皮肤受损、记忆力下降,增加患心脏病的风险。经常熬夜会导致人体的神经系统和内分泌系统失调,影响皮肤代谢,就会

出现皮肤干燥、晦暗无光、弹性变差、出现粉刺和暗疮等。经常熬夜记忆力也会变差,熬夜时人体交感神经在晚上异常兴奋,用脑过度,到了白天就变得疲惫,出现记忆力减退、注意力不集中等问题,还会增加患老年痴呆的风险。睡眠不足容易引发心血管疾病,比如心脏病、高血压,甚至猝死。长期熬夜会增加心脏缺血的可能,还会增加冠脉粥样硬化的风险,严重时会导致心源性猝死。

了解熬夜给身体带来的危害后,如何早睡并长期坚持下去是关键。虽然每个人熬夜的原因各不相同,

但是调节睡眠的两个因子要牢记:一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。也就是说睡眠的一个重点是要规律,另一个是要睡够。一般情况下,青少年每天睡眠8~10小时,青年人和成年人睡眠7~9小时,65岁以上老年人则为7~8小时。无论哪个年龄段,都要睡够7个小时。白天不要睡觉,要早起,尽快调整作息时间。晚饭不要吃太饱,更不要饿肚子。睡前三个小时不要做让情绪起伏过大的事,可以泡脚来放松身体。对于年轻人来说,最重要的就是不要躺在床上玩手机。

(据《今晚报》)

护眼台灯该怎么选?

市场上五花八门的护眼灯、学习灯受到不少家长朋友的关注。到底什么样的台灯算好台灯?又该如何挑选保护青少年儿童眼睛的台灯呢?

家长在选择台灯时是否有切实可依的“金标准”?答案是肯定的。为孩子挑选台灯时最重要的就是相关参数要符合国家标准。

不少商品在宣传时都会打上“国标”字样,对于台灯来说,最新“国标”指的正是2017年发布,2018年实施的国标GB/T9473-2017《读写作业台灯性能

要求》。国标中明确指出,适用于家庭、教室和类似场所作为读写照明用的台灯和宣称“护眼”的台灯都要符合这个标准才行。

其实,国标中提到的不少划分在商品宣传中都可以找到对应。商品宣传中常常被提到的“国A级”和“国AA级”指的正是国标中照度和照度均匀度的划分。其中,比如照度A级就意味着在 ≤ 300 mm的120°扇形区域照度大于等于300;在大于300mm、小于等于500mm的120°扇形环带照度大于等于

150。而AA级则代表相同条件下照度大于等于500和大于等于250。

任何学习灯、护眼灯其本质都在于改善照明环境,或者说是改善使用者视觉的光环境,建议孩子读写学习时不仅要开台灯,还要开顶灯。因为大部分台灯的照明范围还是有限的。眼睛感受光并不只是眼睛,而是与大脑相连的,因此整体视觉的光环境至关重要。顶灯可以提供背景光,加上台灯,这样双照明是比较推荐的。(据《扬子晚报》)

瘦身“食攻略”来了

更好地管理好自己的身体,健康饮食,是时下的潮流,而减肥是其中一个重要课题。瘦身减脂,前提是吃得健康、营养均衡,需要一定的搭配技巧。

养成良好健康的饮食习惯、生活习惯是瘦身减脂的关键所在。减肥不可盲目节食,科学合理地安排膳食、令营养均衡是大前提。想吃得健康,首要是要控制每天的总摄入量,在限定总能量的前提下进行合理膳食。

如何衡量和控制总能量呢?这个问题应该该个体化分析,因为每个人的体型、重量、身高都不一样。以一顿饭到下一顿饭前有饥饿感为标准,又或者每餐只吃七八分饱即可。

原则上合理膳食搭配就是低热量、低脂、适当的蛋白质,还有高纤维。大体积、能饱腹、低热量、低脂肪类的食物有利于瘦身。例如,含膳食纤维很高的蔬菜、瓜果类,低脂的鸡胸肉等白肉类。提醒想瘦身减脂的人士,像冰淇淋、蛋糕、巧克力这些尽量不要吃,因为口感较好容易上瘾,而且很容易吸收,一下子就会导致能量过剩并转化成脂肪。

一日三餐最重要的是要合理分配。在瘦身过程中,最忌不吃主食,可以用更健康的方式摄取碳水化合物,例如以粗粮、杂粮、薯类代替细粮,多食用山药、藜麦、小米、红豆、红薯等。三餐搭配应该每类食物都要有,因为不同食物提供给人体的营养都不一样,一定要合理搭配。(据《羊城晚报》)

胃痛常发作 日常调理注意六点

现代人工作忙碌,容易三餐不规律,胃痛是家常便饭。但是如果总把胃痛当成小事,忍忍就过去了,长年累月拖下来,可能会带来大麻烦。

对于经常胃痛的人,建议去正规医院找专科医生系统诊治,查找胃痛的真正病因,不可久拖。切忌强忍不治疗,擅自买药吃、治疗不彻底。长时间得不到有效治疗和调养,胃痛可能会越来越严重,甚至有发展为胃溃疡、胃癌的风险。

俗话说“胃病三分治,七分养”。胃痛患者可以通过以下六个方面进行日常生活调理。

1. 饮食调理:在日常饮食中,饮食需清淡规律,三餐定时定量,每餐宜七分饱,荤素搭配,营养均衡。
2. 情志调理:“怒伤肝、思伤脾”。控制自己的不良情绪,保持愉悦心情有益于脾胃功能的正常活动。
3. 起居调养:要养成良好的生活习惯,按时作息,早睡早起;经常锻炼身体,能够增强体质,提高抗病能力。
4. 穴位按摩:按揉足三里、内关和中脘可以缓解胃痛症状,每次按压约5~10分钟可活血通络止痛。
5. 腹部按摩:每晚睡觉前,可以以肚脐为圆心,以顺时针、逆时针方向各按摩30圈,长期坚持按摩腹部可以帮助脾胃消化。
6. 胃痛急性发作时,建议深呼吸、放松心情,找个温暖舒适的环境静卧,用热水袋或热毛巾热敷胃部,喝适量温水,可快速有效缓解胃痛。(据《广州日报》)