

跳绳减脂好 还需讲科学

跳绳这项运动消耗脂肪非常有效果,在跳绳的过程中,手臂需要用力挥动,腰腹需要维持身体的平衡,还有腿部和足部都需要用力起跳及在落地时控制身体平衡,这样身体多部位都是“全面动起来”,短时间内消耗大量能量,另外跳绳促进全身血液循环,能有效提高脂肪的代谢。

那么跳绳到底会不会损伤我们的膝盖呢?我们该如何正确地跳绳?

跳绳通常可通过下述方法保护膝关节。

选择适宜场地 可选择软硬适中的场地,如专业的运动操场、沙土地等,一般不建议在水泥地或较硬的地面上跳绳,容易加重膝关节的应力,从而导致膝关节软骨、半月板及交叉韧带的损伤;

注意协调性 跳绳前需进行热身运动,以拉伸腿部肌肉,在跳绳时需要放松肌肉和关节,脚尖与脚掌均需要协调用力,既保持关节有一定程度的张力,也不至于造成局部肌肉过度紧张,可有效防止扭伤情况的发生。另外,对于体重较大的人群或初学者来说,在跳绳初期尽量两只脚同时跳,避免跳绳速度太快。跳起时也不应太高,可与地面保持适当距离,落地时注意膝盖稍微弯曲;

选择适宜的鞋 跳绳时要穿质地较软、重



量轻及弹力好的鞋,可避免脚踝扭伤,同时要选择比较宽松的衣服,有助于肢体的展开;

选择合适的绳子 对于跳绳的人群,选择的绳子要软硬、粗细、长度适中,以免由于绳子长度不当而影响运动效果,还可能会造成损伤。

在跳绳减肥期间,建议控制过于油腻、过甜的食物,饮食上要清淡为主,多吃水果蔬菜和粗粮,每次吃饭的时候不要吃过饱,七八成饱最好,同时补充够水分和保证充足睡眠。

(据《广州日报》)

阿司匹林不是保健品

有一些老人认为阿司匹林有保健效果,自行长期服用,引发了消化道出血等危险情况。提醒老人们,阿司匹林的作用因人而异,切勿当做保健品。

阿司匹林作用广泛,但其实不同剂量的效果也不同,用对了才有益健康。

最为常见的是小剂量服用阿司匹林,因其具有抗血小板聚集作用,对于明确诊断有冠心病、心肌梗死、脑梗死、心绞痛、外周动脉血栓、支架术后等人群,有助预防血栓形成。

如果没有明确的心脑血管疾病,只有部分需要服用阿司匹林,并且需要参考年龄、血压、体重、血脂、吸烟、糖尿病等6项指标做个评分。如果评分风险低于10%,或没有心脑血管疾病,随意服用阿司匹林反而增加出血等风险。

此外,中等剂量的阿司匹林主要是解热镇痛作用,可用于感冒引起的发热、头痛、牙痛、神经痛、肌肉痛等;大剂量阿司匹林则有消炎、抗风湿作用,一般用于风湿性关节炎、类风湿关节炎等病症。因此,提醒老人们遵医嘱按量服用药物,不宜随意增减药量,以免产生不当效果。

(据《健康时报》)



频繁起夜不等于肾虚 自我调理可改善



不少中老年男性都存在这样的误解:夜尿频多就是肾虚。其实,出现夜尿频多的不适,与衰老和生活习惯有很大关系。经过自我调理,能较好地缓解“难言之隐”。

夜尿次数多不等于肾虚

引起夜尿多的原因有很多,除了泌尿系统老化外,睡前大量饮水、气候寒冷等都可能引起夜尿增多。由早衰引起的夜尿频多最为常见。比如50岁以上的男性中约有一半患有前列腺增生,早期症状即为夜间排尿增多;女性到了40岁以后,雌激素水平不足青春期的1/4,容易出现早衰型尿频。肾虚人群可能会出现夜尿多的情况,但夜尿次数多不等于肾虚。如果夜尿次数多,还伴有怕凉、手脚发凉、腰膝乏力等症状,才可能是因为肾阳虚引起的。

改善睡眠可减少起夜

很多老年人夜尿频多是因为睡眠质量差

引起的,老年人睡眠质量下降,容易被轻度尿意刺激醒来。

想要告别尿频,首先需提高睡眠质量。比如,入睡前减少摄入水量,热水淋浴后用温水泡脚。临睡前,最好尽量排空膀胱,减少夜间排尿次数。值得提醒的是,中老年男性夜间出门散步、运动时,需要注意防寒保暖,避免受凉。因为前列腺受凉时极易引起交感神经兴奋,从而影响排尿正常。

需要长期进行调理

坐1小时就起身活动。长时间久坐不动,会压迫尿道上段的前列腺部位,使膀胱排空能力降低,从而引起夜尿频多等不适。

积极参加运动。适当的体育活动,能够增加会阴部运动量的锻炼,帮助改善血液循环。比如,可常做收腹提肛操。

按摩归来穴。中医认为,小便的正常代谢需要气的固摄与推动。如果气虚不足、固摄功能失调,则水液排泄增多,小便次数自然也会增加。归来穴(位于脐下4寸,前正中线旁开2寸,左右共2穴)是胃经腧穴,可促进脾胃功能、补中益气,从而改善夜尿频多的症状。按摩时,双手置于下腹,用食指腹顺时针与逆时针交替进行力度适中的点揉,每次点揉2~3分钟即可。

(据《银川晚报》)

吃饭有人陪 老人更健康

老人体重减轻,可造成免疫力下降,特别是对大病的抵抗力下降,成为老人死亡风险上升的重要因素之一。近期,日本东北大学牙科研究生院研究人员在《年龄与衰老》杂志发表的一项研究表明,老人吃饭有人陪同,可降低体重减轻风险。

研究人员以56919名65岁以上无需护理的老人为对象,以体重减少5%以上作为观察指标,进行为期3年的追踪,将共同进餐的频率分为5种情况,即“每天”“每周几次”“每月几次”“一年几次”“几乎从不”,分析和研究共同进餐与体重减轻之间的关系。

结果发现,与共同进餐频率“每天”的人相比,共同进餐频率“每月几次”以上者,体重没有明显减少。但共同进餐频率“一年几次”者,体重减少风险增加7%;共同进餐频率“几乎从不”者,体重减少风险增加17%。

研究人员指出,以往研究表明共同进餐有助维护老人身心健康,单独进餐则带来不利影响。本次研究表明,每月有更多的共同进餐机会,将有助于预防老人体重下降,更利于晚年健康生活。

(据《生命时报》)