

健康指南

不同年龄段运动有讲究



单祺雯

每种运动都有优势,但不同年龄段也可以有侧重地选择较适合的运动,以便取得更好的健身效果。

1-7岁 游泳。这个年龄段的孩子处于身体快速发育期,又是动作模式的养成期,游泳不仅能调节心肺功能,还可锻炼身体协调性,能为孩子打下很好的体质基础。现在的孩子中,小胖墩越来越多,游泳在减重塑形方面的效果也不错。

8-25岁 打球。该年龄段的人身体处于鼎盛期,节奏快、体能消耗的球类运动比较能满足其运动强度。球类运动能提升反应速度、心肺耐力,有助于肌肉和骨骼发育。建议10岁左右的孩子在综合体能训练的基础上,多练习乒乓球、羽毛球等小球运动,锻炼身体灵活性,稍大一点后,可多参与篮球、排球等竞技性运动。

26-45岁 爬山、慢跑。此阶段的人处于生活、事业的爬坡关键期,压力较大,容易诱发慢性病。爬山和慢跑既能改善心肺耐力,加速新陈代谢,还能缓解压力。爬山时,在青山绿水中放眼远眺,可使大脑得到充分的放松和休息,是这个年龄段运动的最佳选择。但从安全角度出发,肥胖者、关节不好的人不建议经常爬山。

46-65岁 健步走、力量锻炼。这个年龄段的人体力和肌肉量开始下降,运动应以安全、简便,同时还要能稳定肌肉群为主。健步走能改善血液循环,降低体脂率,静蹲、举哑铃等力量锻炼能增强肌肉力量。

65岁以后 稳定性练习。该年龄段处于身体衰退期,肌肉加速退化,容易走路不稳甚至跌倒,建议多做稳定性练习,如仰卧举腿、弓步等。此运动应由较小强度开始,循序渐进。

食话食说

喝酸奶搞清4件事



高洁

喝酸奶成为不少人的习惯,但具体怎么喝更健康,很多人却迷迷糊糊。弄清以下4件事,帮你明明白白喝酸奶。

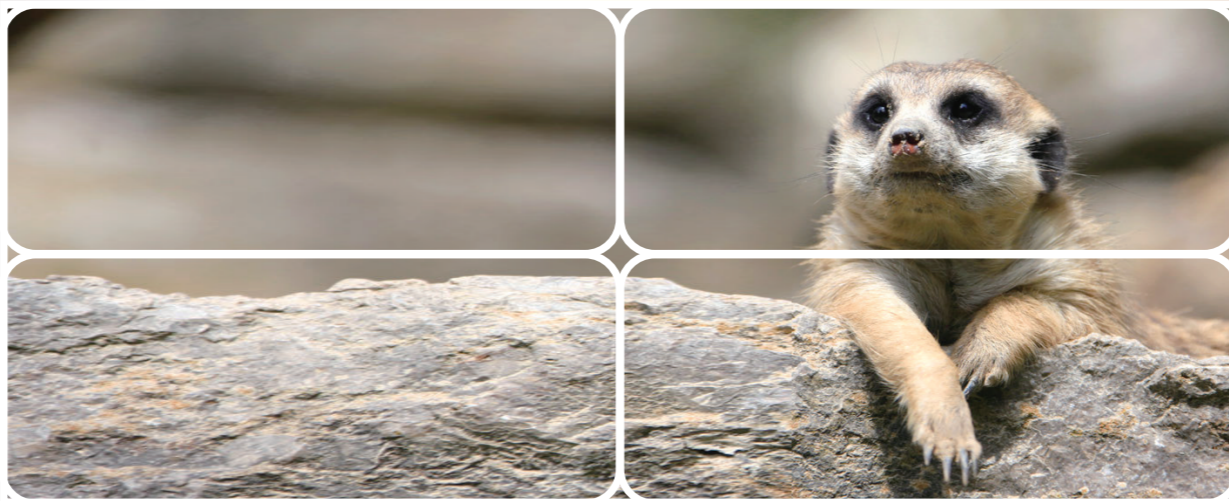
1. 发酵乳、优酪乳都是酸奶。它们都是发酵后的乳品,有可能用来发酵的菌种不同,组合形式不同,但都是酸奶。之所以会被叫作优酪乳,是因为它跟酸奶的英文名yogurt发音很相似,但并不是有个优字就表示更好。

2. 酸奶的黏不是增稠剂。酸奶是乳(一般是牛乳或羊乳)经过乳酸菌发酵而成,发酵过程中牛奶会自然变黏,并不需要增稠剂。乳酸发酵会使牛奶变酸,在酸性条件下,蛋白质分子间的疏水基团会连接起来,形成巨大的网络,并且把乳糖、水、脂肪都网在一起,也就形成了酸奶的黏稠。有的酸奶加了淡奶油、乳清蛋白粉,这样也会让酸奶质地更浓稠,口味更香醇。市场上的大部分酸奶为了改善口感或保证每个发酵批次质量均一性,会添加一些增稠剂,如明胶、黄原胶等。不过,正规厂家都是在国家食品安全法规允许的种类和剂量范围内添加,大家可以放心喝,但不要买三无产品。

3. 饭后饭前因人而异。比如想减少进食量的人,可选择饭前喝,代替食物提供饱腹感。消化能力较弱的人,最好饭后喝,以免酸奶中残存的乳糖增加额外的消化负担。服用抗生素时,建议隔开2个小时喝酸奶,对缓解抗生素导致的肠道菌群失调有一定帮助。

4. 活菌酸奶别用微波炉加热。冷藏的活菌酸奶怕热,加热易导致乳酸菌失活。若怕凉,可把酸奶整瓶泡在温水里热一下,水温要控制在40℃以下,即热度最好不超过体温。酸奶切忌用微波炉加热,微波辐射会杀死酸奶中的活菌,从而达不到益肠效果。

亮丽风景线 健康内蒙古



晨起做错5件事损健康



孙义兰

一日之计在于晨。但不是每天都会有一个好的开始,比如起床迟到、没时间吃早餐、堵车等。美国《男士健康》杂志撰文称,如果在早上起床后做了以下5件事,那么很有可能已经为健康埋下隐患。

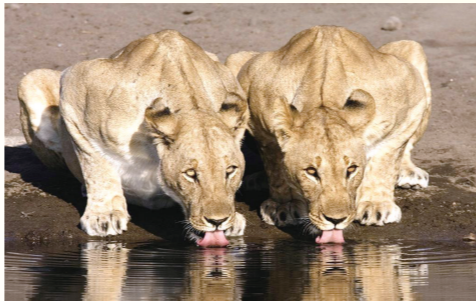
1. 错过早晨的太阳。很多人上午一直待在办公室里,直到吃午餐前都不会走出房间。美国西北大学范伯格医学院研究发现,错过早晨

的阳光会干扰你的身体质量指数。每天早晨晒太阳的人与12点后接触阳光照射的人相比,身体质量指数更低,更不易长胖。

2. 没有喝水。美国匹兹堡大学运动医学中心研究指出,早上不喝水,一整天身体都将处于缺水状态。法国一项最新研究报告则表明,当身体缺水的时候,人更容易发脾气,感到困惑和疲倦。

3. 空腹运动。英国最新研究显示,不吃早餐就出去晨跑或做其他运动,会让人一整天心情暴躁,头晕脑胀。在运动前吃早餐的人,比不吃早餐的人做起事来更敏锐,心情也更愉快。

4. 没摄入足够蛋白质。美国得克萨斯大学研究发现,在早餐时吃燕麦粥或一根香蕉,虽然也能填肚子,但是等到中餐或晚餐时才补充蛋



白质,不利于肌肉生长。那些三餐都摄取30克蛋白质的人,其肌肉蛋白质的合成率,比吃同样份量蛋白质却在晚餐时主要摄取的人高出25%。

5. 路怒。无休止的塞车、生活和工作压力的加大,让路怒的人越来越多。瑞典一项研究显示,如果在上班路上为堵车大发脾气,不但会使当天早上心情不好,也易使整体生活品质下降。也就是说,我们对每天交通状况的感觉,不论好坏,都会影响到整体幸福感。

爱健身

春季运动6大误区

吴倩

中国古代中医经典《黄帝内经》曰:春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,披发缓形,以使志生。春季是运动健身的最佳时节,不少人已经开始制定自己的运动计划。不过,天气乍暖还寒,同样是病菌滋生、疾病多发的季节。因此,一些运动误区你必须知道,千万不能让健身变成伤身。

误区1 强度越大,减肥效果越好

看着自己身体冬天堆积的脂肪,很多人会迫不及待地进行高强度的运动,以达到减肥的效果。然而,据研究表明,运动时首先分解的是人体内的葡萄糖,然后才开始消耗脂肪。剧烈运动时,人体的糖分来不及经过氧气分解,从而产生乳酸堆积,往往无法保证体能坚持到消耗脂肪的阶段,因而脂肪消耗不多,达不到减肥的目的。

此外,由于冬季刚过,人体内的骨骼和韧带处于僵硬状态,关节粘滞性较强,贸然进行高强度运动,身体难以适应,会出现严重的疲劳感,还可能引发肌腱和肌肉拉伤,甚至发生猝死。因此,专家表示,春季健身时应以不出汗或微出汗为佳。

误区2 出汗越多,锻炼效果越好

大多数人认为,运动过程中出汗越多,运动效果越好。其实不然。专家表示,人体的汗腺分为活跃和保守型两种,这与遗传和分泌有很大关系。对于不喜欢出汗的人来说,可能不能强求自己的身体。尤其是在春季,立春后



的气候多风。运动出汗后很多人急于脱减衣物,但此时的毛孔扩张会让凉湿之气趁虚而入。中医常讲,当风邪侵袭人体后,便侵犯上焦肺,人体最易感染肺炎等疾病。专家表示,应该等到运动后身体微微发热时再更衣。运动出汗后,也要给身体一个缓冲时间再去洗澡。同时,携家人或三五好友去登山、踏青郊游,同样可以达到锻炼的目的。

误区3 闻鸡起舞,晨跑晨练不能少

鸡年到了,很多人锻炼也要闻鸡起舞,晨跑和晨练成为每日必做事项。但其实,有时候懒一点才好。相比较早晨,傍晚是更适合运动的时间。

专家表示,首先,早晨人的血液凝聚力高,血栓形成的危险性也相应增加,是心脏病发作的高峰期。相反,傍晚时人的心跳和血压最平衡,血小板量要比早晨低20%左右,血液粘稠度降低6%,应激能力也是一天中的最佳状态。此外,春天最低气温一般出现在凌晨5时左右,室内外温差

比较大,更容易引发关节疼痛及胃痛等症状。

即便选择晨练,也最好是在日出以后。因为植物在夜间无光条件下是吸收氧气,释放二氧化碳的,清晨尤其是树林中会有大量的二氧化碳,此时的空气是一天中最不洁净的,长期在这种环境中晨练会出现胸闷、气短、心律失常和记忆力减退等症状。

误区4 春光无限好,晒太阳越多越好

相比冬季,春季阳光照射开始增强,暖洋洋的日光晒在身上很是惬意。其实,晒黑是从春天开始的。防晒是在与紫外线做斗争。春季阳光虽然柔和,但云层较薄,可穿透的光线比夏季更多,紫外线强度高,更需要做足防御功课。不仅如此,爱美人士需注意,紫外线对色斑和雀斑的促进作用是日积月累的渐变结果。

因此,在春季运动时,要注意适当使用防晒霜、隔离霜或防晒衣帽等物品。在雾霾天气时,应减少户外运动时间,若外出,最好佩戴防护口罩等。

误区5

一双运动鞋,跑遍天下都不怕

由于奉行节俭至上原则,很多人不管是跑步、打篮球还是登山,都用一双运动鞋搞定,更有甚者选择不穿运动鞋。而这往往会对身体造成很大损伤。

专家表示,进行慢跑时,如果穿着不适的鞋子,在脚踏地的刹那,距骨下关节呈4度内转,当地面不平或跑步速度增加时内转角底还要更大。因此,若是鞋子不合适,常会引发脚部和踝关节的不适,产生运动代偿。足部的过度使用或不当使用还会引发肌腱炎、骨刺增生等运动伤害。

因此,在选择运动鞋时首先要关注功能性,了解运动鞋的防滑功能、减震功能和稳定性。止滑性能好的运动鞋可以加大摩擦,在跑步和登山运动时需要。减震性能好的鞋可以减缓外力对脚的冲击,进行球类及跳跃类运动时应优先选择。如果你经常在小河边的泥泞小径或山涧小路上跑步,那就要选择越野跑鞋。

误区6

口渴难耐,运动后狂补水

运动后口渴难耐,需要及时补充水分。但是很多人直接就把水往嘴里送,这存在很多问题。其实,运动喝水有讲究。

有人认为运动中不宜喝水。事实上,运动中如果大量出汗,若不及时补充丢失的水分则容易引起脱水。补水的最好方法是少量多次,运动中每15-20分钟饮水150-200毫升,每小时不超过600毫升。

运动后要跟着心脏的节奏喝水。运动后的身体还处于兴奋期,心跳速度也没有恢复平缓,因而在尽量保持饮水速度平缓的前提下,间歇式分多次饮水,这样心脏才能充分吸收水分。

健康辩证法

让生命分享最后一缕阳光



温迪

临终关怀,让生命有尊严地谢幕,正成为中国社会的共识。然而,囿于传统观念、政策机制等因素,临终关怀制度距离完善和普及尚有不小距离。

去年,一部名为《人间世》的医疗纪录片在中国热播。其中一集,便讲述了在临终关怀病区发生的故事。71岁的梁金兰,被送入临终关怀病区时只有20天的生存期。但她最牵挂的不是自己的病情,而是把老伴儿送进养老院。终于,在完成了心愿后,她安然离开人世。而匆匆赶来的老伴儿,已经在出租车上哭成泪人。

人到老年,尤其是到了高龄、重症、临终阶段,身体和精神都处于非常脆弱的状态。能够在欣慰、平静、祥和的状态中走完人生最后的旅程,这或许是社会能够给予他们最后的人文关怀和福利。生和死是最大的一件事,我们重视生,也不要忽视死,死应该和生同样重要。

既看病,又医心,这是人们对临终关怀的评价。所谓临终关怀,是指由医生、护士、心理师、社工等多方人员组成的团队,对那些患有致命性疾病的病人,通过治疗和护理来缓解疼痛,并尽可能地降低病人及家属的心理和精神痛苦,以改善他们的生活质量。

临终关怀把死亡看作正常过程,既不促进也不推迟,其目的不在于强行延长患者生命,而是通过减轻疼痛或其他不适症状提高患者生命质量,让患者有尊严地走向生命终点。

放眼全国,中国第一家临终关怀医院北京松堂医院,早在1987年就已成立。随后,临终关怀医院、病区或护理院在一线城市逐渐建立起来。截至2015年,中国设有临终关怀科的医疗机构共有2103家,提供临终关怀等服务的老年(关怀)医院7791家、护理院289家。

然而,这并不是一个乐观的数字。资料显示,发达国家有70%-80%的老人享受到了临终关怀。随着中国人口老龄化加剧和癌症死亡人数增长,临终关怀需求还在增加。

国家统计局数据显示,截至2016年,中国60岁以上老年人口达到2.3亿,占总人口的16.7%。国家癌症中心数据称,中国恶性肿瘤发病率为270.59/10万,死亡率为163.83/10万。世界卫生组织预计,到2020年,中国癌症死亡人数将达400万。

发展临终关怀在中国有特殊意义,中国人口老龄化日趋严重,养老对社会、家庭的压力日益凸显,与这一问题密切相关的临终照护也愈发受到关注。

在英国,为了帮患者减轻生活负担,政府将临终关怀作为医疗福利的一部分,为患者减少开支。不过,从国际上来看,由患者和家属自行承担仍比较普遍。

对此,建议可以建立相应经费保障机制,通过将临终关怀纳入医保范围,争取最大限度的社会支持。此外,也可以通过政府财政补贴和慈善捐助等形式,从一定程度上解决经费问题。

