暮春时节“一老一小”如何科学锻炼?

暮春气温回升,更多人选择户外运动。中医专家介绍,这一时期顺应自然规律科学锻炼,有助于增强老年人体质、促进儿童青少年生长发育。

中国中医科学院西苑医院心血管三科副主任医师白瑞娜介绍,时值谷雨节气,此时外出运动能够帮助人体顺应自然界阳气升发的趋势,促进气血运行,增强体质。

“老年人有气血渐衰、筋骨较弱的特点,应选择较为温和舒缓的锻炼方式,如太极拳、八段锦、散步、经络拍打等。”白瑞娜说,打太极拳有助于调和气血,柔筋健骨,疏肝健脾,增强平衡力,老年人需注意动作缓慢柔和,吸气时蓄力、呼气时发力,避免过度屈膝;散步能升发阳气,配合“踮脚走”或“甩手走”,可刺激足底穴位和手部经络,促进气血循行。

四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵提示,老年人运动原则上宜选择黎明至正午时段,这段时间自然界阳气升发,人体阳气随之旺盛,气血运行趋于活跃,运动可借天时之利增强代谢效率;运动强度以“微微汗出、呼吸平顺、无胸闷气促”为度。

暮春天气回暖、光照时间延长,也特别适合儿童青少年开展户外运动。

“中医有‘动则生阳’的说法,阳气充足有助于脾胃的运化和肾脏的温煦。”国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟说,八段锦、五禽戏等中医功法对于保护肾气、补足脾气效果良好;跳绳、踢毽子、慢跑等运动可通过刺激足部脾经、肾经巡行部位促进气血流通、增强脏腑功能,助力生长发育。

专家特别提醒,儿童运动也需有度,运动过于剧烈、运动量过大易耗气伤津,导致脾胃运化不足、肾气过度消耗,不仅不能促进生长发育,反而可能导致免疫力下降;此外,饭后立即运动、运动后贪凉饮冷会影响脾胃运化,进而引起消化不良、胃胀、胃痛等问题。

“随着暮春雨水增多,空气湿度增大,人体容易‘湿邪困脾’。”白瑞娜建议,老人和孩子运动后及时擦干汗液,更换干燥衣物,避免湿气入体;关节弱的老年人佩戴护膝或在锻炼前用热毛巾敷关节。

(据新华社报道)

肾不好,还能吃豆制品吗?

不少人认为豆制品嘌呤高,可能导致尿酸高,不宜食用。其实,豆制品吃对了是对健康有益的。来看看肾病患者适合的豆类和豆制品。

大豆提供优质蛋白

“优质蛋白”指的是高生物价蛋白质,即高生物利用率的蛋白质。因其所含的氨基酸比例与人体相似,易于消化吸收,所以称为优质蛋白,如肉类、蛋类、奶类等;植物蛋白质因含非必需氨基酸,不易消化吸收,因此生物利用率较低,且代谢后产生较多的含氮废物,如米、面、坚果类。

但是,大豆是个例外,它所含的是优质蛋白。大豆蛋白是高生物效价的完全蛋白,其也是大豆主要成分,约占35%~50%。大豆蛋白质的氨基酸有18种之多,除蛋氨酸稍低外,其余所含人体必需氨基酸的组成和比例与动物蛋白质相似,而且富含谷类蛋白缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想食品。

大豆蛋白包含许多特殊的成分,如异黄酮、皂角苷、植酸、纤维及胰岛素抑制剂等,各种不同成分发挥不同生理作用,其中大豆异黄酮有弱的类雌激素作用,也有降低胆固醇、提供抗癌基因、抗氧化等作用。

大豆皂角苷可抑制血清中脂类的氧化,抑制过氧化脂质的形成,具有抗氧化、抗自由基作用,并能降低血中胆固醇和甘油三酯含量。而植酸能帮助控制血磷水平。

肾病患者随着肾功能下降到一定程度,应控制蛋白质的质和量,原则上要求采取“优质低蛋白”的饮食策略。旨在摄入优质蛋白并控制总蛋白量,满足身体需求的同时减轻代谢负担。因此,肾病患者是可以科学地食用大豆和豆制品的。

特别需要提醒大家的是:要区分大豆和杂豆。

大豆是指黄豆、黑豆和青豆,这三种豆所含蛋白质才是优质蛋白质。而剩下的红豆、绿豆和赤小豆等都属于杂豆类,其主要成分为淀粉类,其蛋白质属于非优质蛋白,而且钾、磷、嘌呤含量高,所以要少吃或者避免食用杂豆类食品。

此外,豇豆、扁豆、豆芽菜等蔬菜以食用植物根茎类和膳食纤维为主,豆类成分较少,故不属于肾病禁忌食品,肾衰患者也可适量食用。

两种豆制品对肾友好

豆制品种类繁多,包括豆腐、豆腐丝、豆浆、油豆皮、豆筋等,其中有些豆制品如油豆皮、豆干等,在加工过程中添加大量的盐和油,会导致高血压、水肿和高脂血症,不建议患者食用。对于肾病患者来说比较理想的豆制品是豆腐和豆浆。对于病情稳定的肾病患者,根据体重以及其他动物蛋白质摄入量的情况,可酌情食用豆腐和豆浆。提醒大家,大豆主要指黄豆,在选购豆制品时也需注意是否由大豆加工而成。 (据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

公 告

呼和浩特市三原色印务中心(统一社会信用代码:91150105MA0QYB3N36)经股东会决议,免去宋大吏法定代表人职务,任命董事张岱全为新法定代表人,特此公告!呼和浩特市三原色印务中心2025年4月24日

寻人启事

南通市市政工程设计院有限责任公司急需联系南通市市政工程设计院有限责任公司内蒙古分公司负责人吕晓峰先生,请于见报15日内联系办理注销事宜,逾期将依法依规处理。联系人:周姝,电话:18761728599

公 告

经监管机构批复,同意撤销新华人寿保险股份有限公司内蒙古分公司包头市昆都仑区支公司,批复文件号:包金复[2025]16号,特此公告。

撤销机构信息如下:机构名称:新华人寿保险股份有限公司内蒙古分公司包头市昆都仑区支公司

机构编码:000019150203 许可证流水号:00127470

法定代表人(或负责人)姓名:石玉山

经营区域和业务范围:人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务;经保险监督管理机构批准的其他业务。

机构住所:内蒙古自治区包头市昆都仑区钢铁大街74号财富中心商务大厦-402-403室。

邮政编码:014010

公 告

我处在办证过程中,发现我处出具的(2025)五内证字第248号公证书系申请人遗漏继承人所办,根据利害关系人复查申请,我处进行了复查。经查,上述公证书记载的法定继承人与实际情况不符,公证书中遗漏继承人。根据《中华人民共和国公证法》第三十九条、《公证程序规则》第六十三条第三项之规定,我处决定撤销(2025)五内证字第248号公证书,该公证书自始无效,特此公告。内蒙古自治区五原县公证处2025年4月22日

遗失声明

●内蒙古辰亚律师事务所(统一社会信用代码:31150000MD0318841C)遗失财务专用章一枚,声明作废●内蒙古大学奥都驾驶技能培训学校不慎遗失公章一枚,特此声明●内蒙古大学职业技术学院劳动服务公司不慎遗失公章一枚,特此声明●赛罕区丸子花店遗失开户许可证及存款人查询密码,核准号J1910006294301,账号0602021109024874817,开户行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,声明作废●内蒙古达科物业服务有限公司遗失银行开户许可证,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特满都拉支行,账号0602000309200053377,核准号J1910015469101,声明作废●锡林浩特市京峰水暖五金建材商经销部(统一社会信用代码92152502MA13RKWW9Y)遗失公章一枚,声明作废●朱君不慎将内蒙古通达实业股份有限公司通达商场8号摊位押金条(金额:1000元,编号:R0303045)及F区141号押金条(金额:3000元,编号:0208614)遗失,声明作废●内蒙古通广运输有限公司遗失蒙A77035道路运输证正副本,证号150106001972,声明作废●友谊控股集团工程设计有限公司内蒙古分公司遗失密码纸,基本存款账户编号:J1910020103802,账号:05516201040002322,开户行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特中山西路支行,声明作废●内蒙古三仁通信技术服务有限公司遗失公章一枚,编号1501041002308,声明作废●杨锦瑞(现身份证名字杨雲翔,号码150122200407090611),性别:男,遗失出生医学证明,编号D150183275,声明原出生医学证明作废●鄂托克旗翠霞水果蔬菜店(统一社会信用代码92150624MA0N1J1H0G)的公章遗失,声明作废●户名:内蒙古陶瓷艺术学会,账号150802057182,开户行:中国银行股份有限公司内蒙古自治区分行营业部,账户密码单丢失,声明作废●内蒙古诚晔印章刻制有限公司(统一代码91150104MABXTNR42G)遗失公章.财务章及乌日鲁格法人章,声明作废●内蒙古蒙坤食品有限公司工会委员会遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:81150105MC3922653W,声明作废●呼和浩特市大师兄网球体育俱乐部遗失存款人查询密码纸,开户行:兴业银行股份有限公司呼和浩特通道街支行,账号592070100100169181,核准号J1910027706401,声明作废●我单位:北京市京师(呼和浩特)律师事务所工会委员,因办公地址搬迁导致银行基本账户密码函丢失,特此声明●呼和浩特市京华宾馆有限责任公司(统一社会信用代码91150102667308134K)不慎将印章销毁证明及印章刻制备案回执原件遗失,声明作废●内蒙古沁慕医疗美容有限公司遗失靳晓敏法人章一枚,声明作废●父亲:张鑫,母亲:张红红遗失女儿张景涵的出生医学证明,编号W150066051,出生医院:乌拉特前旗人民医院,声明作废●内蒙古木实科技有限公司遗失开户许可证及密码纸,基本存款账户编号:T1910033292901,账号:867100501421000535,开户行:鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特如意支行,声明作废●父亲:张鑫,母亲:张红红遗失女儿张絮涵(曾用名:张育萌)的出生医学证明,编号M150016902,出去医院:乌拉特前旗人民医院,声明作废●不慎遗失内蒙古庆宇房地产开发有限责任公司与张丽芬签订的呼和浩特市水岸青城4号楼三单元2702购房相关收据两张,收据编号:0168465,7717976,特此声明●内蒙古和旸商贸有限公司(统一代码91150100MA0N0F7A5X)遗失公章.财务章及项文利法人章,声明作废●内蒙古鸿鑫旺商贸有限公司遗失道路运输经营许可证,证号:呼字150108002290号,声明作废●不慎将呼和浩特市玉泉区小黑河镇郭家营村村民委员会郭汉卿法人章遗失,声明作废●巴彦淖尔市星连星牧业有限公司遗失公章(编号1508260105989).财务专用章(编号:1508260105990)及合同专用章(编号1508260105991)各一枚,声明作废●内蒙古医科大学高紫麒(学号2021040957)遗失学生证,声明作废●鄂尔多斯市顺祺天然气有限公司(统一社会信用代码91150627353124367W)的公章.财务专用章.法人章遗失,法人:王进录,声明作废●内蒙古清山燃气有限公司遗失存款人查询密码,开户行:中国工商银行股份有限公司呼和浩特金丰路支行,账号号0602105109100002985,核准号J1910020508801,声明作废●内蒙古鸿鑫旺商贸有限公司遗失道路运输经营许可证,证号:呼字150108002290号,声明作废●不慎将呼和浩特市玉泉区小黑河镇郭家营村村民委员会郭汉卿法人章遗失,声明作废