

不当运动反伤身

快走、跑步、登山、骑车、放风筝……哪些运动适合你呢?康复医学科专家提醒,要根据自己的身体情况选择合适的运动,运动前需要热身10到30分钟,把关节和韧带活动开,这样可避免关节和韧带损伤。

▶放风筝

不适宜人群:抬头有眩晕感的人群。

不当运动损害部位:手部、安全意外事故。

专家建议:放风筝看似是一种无害的运动,但实际上也隐藏着风险。绷直状态下的风筝线瞬间割伤能力相当于刀刃对人体皮肤的伤害,而且风筝线也会和

手部产生摩擦,建议放飞风筝时戴上手套,保护手部免受伤害。放风筝也是一种锻炼颈椎的好方法,但是因颈椎问题导致头晕比较明显的老人要少做这类运动,防止眩晕摔倒。

▶骑自行车

不适宜人群:脊柱疾病患者、严重的关节病变患者等。

不当运动损害部位:膝关节

专家建议:骑自行车是一种相对危险的运动,骑行前要做好防护,戴上头盔、手套、防风眼镜等,骑行时注意控制速度,避免摔倒。适当骑车对膝关节问题有康复作用,但长时间骑行,反而容易伤害膝关节。骑行时间应控

制在一小时以内,骑行一小时左右休息半小时,然后再开始骑行,做任何运动都需要注意循序渐进。

▶登山

不适宜人群:半月板损伤患者、重度骨性关节炎老年患者、外伤性滑膜炎患者、髌骨发育不良等。

不当运动损害部位:膝关节、跟腱、足底。

专家提醒:作为一种积极的健身方式,登山能有效地锻炼身体各个器官的功能。年龄在40岁以上的人应避免过多地登山或爬坡运动,保护膝关节,防止膝关节半月板的损伤。现在昼夜温

差大,关节受凉后容易引发关节炎,爬山过程中也要注意营养,特别是驴友,要带足营养食品,如维生素类食品。

▶健步走

不适宜人群:重度半月板损伤患者,膝关节交叉韧带损伤患者等。

不当运动损害部位:膝关节、踝关节。

专家提醒:走路锻炼一定要遵循先慢后快的特点,循序渐进地运动。一次快走40分钟左右,达到微微出汗、脸发热就可以。如果一次没那么多时间,可以化整为零。有基础病的老年人,不一定快走,遛弯也可以,只要每天能坚持走上半个小时或一个小时,肯定比不动要好。糖尿病患者要防止在运动中发生低血糖。

据《生命时报》



上班族 缓解颈椎疼小妙招



▶颈项争力:两脚分开,与肩同宽,双手叉腰,抬头望天,然后低头看地,下颌骨贴近胸骨,上身及腰部不动,抬头时吸气,低头时呼气,呼吸自然,并逐渐加深,上下各10次。

▶侧头导引:两脚分开,与肩同宽,两手抱在胸前,头向左(右)侧尽量作侧屈活动,侧屈时头须端正不可偏前偏后,左右各10次。

▶前伸探海:两脚分开,与肩同宽,双手叉腰。头颈前伸并分别侧转向左(右)前下方,好像向海底窥探一样。转动时吸气,还原时呼气,左右各10次。

▶回头望月:两脚分开,与肩同宽,双手叉腰。头颈向左(右)后上方尽力转,眼看右后上方,好像向天空望月亮一样。转动时吸气,还原时呼气,左右各10次。

金狮摇头:两脚分开,与肩同宽,双手叉腰。头颈先向左环转1周,再向右环转1周,左右各5次。

据家庭医生在线

男人肚子胖可能和睡眠有关

美国这个世界第一大“胖子国”在对肥胖人群进行统计学分析时发现,啤酒肚(也就是向心性肥胖)与睡眠问题互有关联。

美国北卡罗来纳州韦克福雷斯特大学医学院研究人员用CT扫描测出研究对象腹部的脂肪含量,包括皮下脂肪和内脏脂肪。研究负责人克里斯滕·G·海尔斯指出,内脏脂肪含量与糖尿病、高血压和心脏病等疾病密切相关。

夜间平均睡眠时间不超过5小时者,内脏脂肪含量增加32%,在6—7小时之间的人,脂肪增

加13%,不低于8小时增加22%。研究人员认为,睡眠时间关乎腹部脂肪增加,可能有三方面原因。首先,睡眠少可能使人疲倦,导致日间无力锻炼身体;与睡眠时间适当者相比,睡眠较多者花在运动上的时间少,因而脂肪增加多。其次,睡眠少可能影响与食欲有关的荷尔蒙水平,导致过量饮食。再次,一些人因心情抑郁而睡眠少。海尔斯说,睡眠时间究竟多少合适,因人而异,但是“极端睡眠”,即每晚少于5小时者,应引起注意。

据《扬子晚报》

睡前“小动作”助内脏、血液健康

▶睡前喝温水:减少心梗

人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。因此,睡前喝一杯水,可以稀释血液黏稠度,减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。对于糖尿病患者来说,保持一定的水分还有利于控制血糖。

▶睡前梳梳头:防中风

睡之前可以梳梳头,梳齿要紧贴头皮,从前额开始向后梳到枕部,每次梳5分钟。通过梳齿与头皮的接触与摩擦,可以有效刺激头部的穴位,起到疏通气血、改善头部血液循环的作用,

预防中风的发生。

▶睡前腹式呼吸:按摩心肺

腹式呼吸就像给心肺做自助按摩,可以扩大肺活量,改善心肺功能;通过降腹压而降血压;改善脾胃功能,有利于舒肝利胆,促进胆汁分泌;还能安神益智,释放压力,缓解抑郁。

腹式呼吸训练法具体如下:取立位,左右手分别放在腹部和胸前;吸气时用鼻吸入,尽量挺腹,呼气时用口呼出,同时收缩腹部,胸廓保持最小活动幅度,缓呼深吸;每分钟7-8次,每次10-20分钟。 据《健康时报》

用茶泡脚祛寒湿

用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,杀菌止痒,同时还能改善睡眠,预防感冒。

每天晚上睡觉前,将适量茶叶放入进木桶中,加进一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5-10分钟,然后将双脚放进去足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,干毛巾将双脚擦干净,趁热上床,用被子覆盖双脚即可。

▶防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发症及预防复发。

▶驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气,加上少许生姜末,可以有效驱除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

▶促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底上的神经,通过经络达于“心”,经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。 据《健康时报》



口红含铅涂抹伤身?每天吃整管才超量

加拿大一项调查显示,女性一生平均吃掉1.8公斤口红。其实,使用符合检验规定的口红,对身体的影响微乎其微。不过,也要提防劣质产品的危害,选口红要慎重。

平时被人提及最多的是口红中含铅量的问题,我们也不用过于担心,因为国家已经禁止在化妆品中添加铅,但在制作过程中不可避免的有些微量铅进入,其对身体的危害很小。

联合国粮农组织和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会曾在2010年确定了一个“暂定每周耐受摄入量(PTWI)”,为

25微克/千克(体重)。一名健康女性,体重多在40-60kg之间,故铅的耐受摄入量在1mg-1.5mg/周。以对口红规定的最高铅浓度为40mg/kg来计算,那么一周直接食用25-37.5g口红才会达到可能导致毒性的耐受摄入量,平均到每天,每天需食用3.6-5.4g口红会超过耐受摄入量的阈值。一支口红平均以3-3.5g来算,每天直接吃超过一管口红(且是规定范围内含最高铅浓度的口红),才会对身体造成伤害。

虽然合格的产品不会对健康造成威胁,但是为了增加唇彩亮度,制造商们经常在口红中添

加天然矿物云母。云母通常含有铅、锰、铬等金属,而且口红颜色越深,金属含量就越高。所以,即使符合“国家标准”的口红也难免对身体有一定的影响,有引发唇炎的可能性。

据健康网



健康问答

▶无线wifi有多危险?

wifi的非电离辐射无害。开着wifi时的非电离辐射,比太阳光还弱,对健康没有影响。

▶每天喝多少奶比较好?

每天要喝300克液态奶。每天一杯牛奶(200-500毫升),再加一杯酸奶(100-125毫升)即可。如果喝不够,可以改吃奶酪,每天30克。

▶蜂蜜需要放冰箱吗?

蜂蜜不要放冰箱。蜂蜜进了冰箱,会结晶析出葡萄糖,影响口感。一般放在10度左右阴凉处就好。

▶喝酒时,脸越红酒量越大吗?

喝酒脸红跟酒量大小无关。脸红是身体缺酶,酒精在体内无法快速代谢,让血管扩张导致的,跟酒量无关。

流鼻血,别仰头

从中医学的角度来说,流鼻血可分为燥热及虚弱两类。如果你除经常流鼻血外,亦患有鼻敏感,流出黄色或绿色的鼻涕,又或嘴唇经常殷红、有口气,便是很燥热。首先当然要清热,更重要的是平日不要吃过量香口的食物,零食如巧克力、曲奇饼、薯条等,亦非常燥热,应尽量少吃。

流鼻血时不要采取后仰的姿势,那会使鼻腔内已经流出的血液因姿势及重力的关系向后流到咽喉部,并无真正止血效果。咽喉部的血液进而会被吞咽入食道及胃肠,刺激胃肠黏膜产生不适感或呕吐。此外,

出血量大时,还容易吸呛入气管及肺内,堵住呼吸气流造成危险。

正确做法是头部保持正常直立或稍向前倾的姿势。用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部(软鼻子处),似一般以手夹鼻子的做法,直接压迫约五至十分钟。大部分人都可以此种方法简单地来止血。还可以用些冷水或冰块附在前额眉心之间,或直接冰敷在“鼻根”及“鼻头”(即整个鼻子)上面,另外也可以将冰块漱口或直接将冰块含在嘴里,这样可使血管产生反射性的收缩,促使鼻血停止。

血液凝结后,将形成血块结痂,此时最好不要挖鼻孔,以免剥落结痂,造成鼻血复发。

据家庭医生在线

有些药吃了易发胖

▶降糖药:有些降糖药会增加体重。

▶激素:60%-80%长期口服激素药物的患者会出现体重增加,哮喘、炎症性肠炎患者激素用量较大,会更明显。通过锻炼,调节饮食结构能够缓解。

▶降压药:某些降压药,患者在服用最初的几个月里很可能变胖,还可能感到疲劳。很多新型降压药没有这种副作用,患者请医生更换药物即可。

▶抗抑郁药:服百忧解(氟西汀)时,患者体重往往会有奇怪的变化。一项为期60周的研究发现,服百忧解前6个月体重最多减少5公斤,之后又会逐渐增加。这可能因为患者耐受了药物增加饱腹感的作用。

如果服药后一个月内体重增长不超过5斤,就不必担心。体重增加超过5斤的人,先从自己身上找找原因。最近是不是饭量变大,运动量减少,如果没有,就要去看医生了。

自己私自停药的做法不可取,因为能够影响体重的药物多数与各类激素有关,如避孕药含有雌激素、孕激素,降糖药会影响胰岛素水平等,这些药物不能随意停药,否则不但影响药效,还有可能使体重增加得更多。

据健康网