正确走路能治三高病

据美国《预防》(Prevention)杂志公布的指引,每天走30分钟,并且保持中等至较快的速度,即可保护心脏健康、降低身体疼痛和提高情绪。

多项最新国际研究均明确指出,走路在防病、抗癌、长寿方面功效突出,关键是怎么走,比如说:如果一周健步走7个小时,可以把:冠心病、心脏病的发病率,降低30%。胰腺癌患癌风险降低50%,死亡风险能降50%。

如果一旦患癌,经常行走的人癌症恶化程度比不运动的人低57%,一天健走一小时,可以把:对2型糖尿病有50%的预防效果,使患乳腺癌的风险降低12%,任何年龄段的女性均适用。

60岁以上老年人,一周有3天、每次45分钟以上的健走运动,有助于维持较好的认知功能,避免痴呆。

走路加"一步"消除病痛不含糊。

1.腰痛——【倒着走】

倒着走可以锻炼平时很少用到的腰部、背部肌肉。如果您是久坐的上班族、长期坐着看电视的老人家,那么最好的锻炼方法就是倒着走了。

方法:可以正走和倒走相结合,每天半个小时。注意不要碰到后面的东西摔倒。

2.便秘——【走一字步】

走一步会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动,能有效防治便秘。

方法:沿着一条直线走(即模特步),向左右两侧扭胯。运动量不用太大,走500米就够了。走一字步时要注意动作幅度不要太大,以免扭伤脚踝。还可以配合揉腹的动作。

3.护肾——【踮脚走】

踮脚走路锻炼,主要是前脚掌内侧、从足大拇指起受力,而这块区域是足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过的地方,因此,踮脚走有温补肾阳的作用。

方法:每天10分钟左右即可,中间可以走走停停,累了就休息。

4.呼吸畅——【边拍边走】

坚持边走边拍打身体的锻炼,可增强肺部功能,有助呼吸通畅。

方法:左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打。然后换方向,一边前进,一边拍。行走运动之前必须做测试。

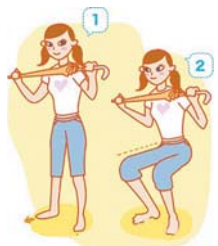
虽然英国有研究显示,日行2公里可以让癌症风险减半,但是我们并不推荐大家每天走2公里,首先,癌症不是那么容易得,无需过虑;第二,中老年人运动切莫走极端。

建议大家先做一个测试,就是看看你的心脏、膝盖能不能适应这个运动,方法就是"6分钟测试法"。在100米的平直路上来回走,在以自己比较舒服的速度走上6分钟,然后大概估计一下行走距离:低于300米——很差,不建议采用行走运动;300-374.9米——建议从慢步走开始;375-449.5米——满足条件;450米以上——较好,可以通过行走运动获得提高。 **据《保健时报》**

健康生活每1天 healthy life

有氧运动减肥操

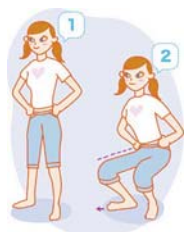
有氧减肥操一:1.首先,双脚前后成弓步跨开,后腿膝盖微微弯曲,用前脚掌着地。上身挺直,双手拿着哑铃,自然下垂。2.然后臀部下沉,双腿受到施力后下压,前腿的膝盖不要超前于脚趾,大腿与小腿成90度,后腿的膝盖尽量下压,但不着地,上身保持挺直。



有氧减肥操二:1.双腿分开至与肩同宽站立,脚掌向外,双腿站直,收腹挺胸。双臂弯曲,将长柄雨伞平举于与肩同高的位置。2.保持上身的姿势,双膝开始向前弯曲,上身往下沉,直到大腿与地面平行。

有氧减肥操三:双腿打开,稍稍比肩部宽5-10厘米,脚掌向外成"八"字,双臂自然垂下并双手握拳。臀部开始做坐下的姿势,大腿与地面平行,上身保持挺直的姿势。

有氧减肥操四:1.打开双腿站立,上身挺直,双臂伸直,从后分别握住长柄雨伞的顶端与末端。2.然后双膝向外弯曲,脚掌向外,大腿与地面平行,双手保持从后握伞的姿势,靠于臀部与腰部之间。



有氧减肥操五:1.双腿张开,脚掌向外,全身挺直,肩部放松下垂,双臂弯曲叉腰。2.臀部下沉,双膝弯曲起来,大腿与地面平行,上身保持挺直,肩部注意不要施力。

据《生命时报》

三款茶帮你轻松降压

出伏到秋分的这段日子是一年中气温波动最大、最频繁的时候。一天中的气温跨度最大可能到10多度,早晚凉爽,昼夜温差逐渐拉大是大趋势。所谓"早上凉飕飕,中午热死牛"。而这样的昼夜温差,最受影响的就是血压。心血管医生介绍,人体本不怕炎热,更不惧严寒,怕就怕"一冷一热"这么一折腾,三款药饮茶帮你轻松缓解血压问题。

据《人民日报》

荷叶味苦,性平,有清热解暑、升发清阳、凉血止血之功。而现代药理研究表明荷叶具有降血压、降血脂的功效。因此,这个时间多喝一些荷叶茶,可以降血压、清血脂,将心血管意外风险降到最低。

出伏后多喝一点黑茶可以扩张血管、降血压、降血脂等,对身体有很好的保健作用。黑茶中有茶氨酸能起到抑制血压升高的作用,生物碱和类黄酮物质能使血管壁松弛,可以增加血管的有效直径,通过使血管舒张使血压下降。

银夏茶是由金银花和夏枯草组成,取金银花9克,夏枯草30克,沸水冲泡半小时,待温凉后可当茶水饮用。

金银花又名忍冬,是清热解毒、稳定血压的良药。而夏枯草有清热去肝火之功效,对于燥热引起的不适有很好的缓解作用。

制图/顾佳泉

辟谣

痛风者不可以吃豆腐?

随着近年痛风人群的增多,忌食豆腐等豆制品,成了约定俗成的主流保健意识。豆腐对人体健康的好处,也被豆制品嘌呤含量高的概念一并抹杀。

其实,对于痛风患者,豆腐不等同于黄豆。黄豆的嘌呤含量高,这是无疑的。每100克黄豆中含有75-150毫克的嘌呤。而豆腐,特别是含水量较多的南豆腐,由于其加工过程中嘌呤物质流失转化,其嘌呤含量仅有13毫克左右,远远低于我们日常生活中的很多食品。

就慢性痛风者而言,嘌呤含量在150毫克以下的食物是不用严格禁忌的。比如鲤鱼、鸡鸭鹅肉等。但是要求进食量不宜过多。而嘌呤含量超过150毫克的动物内脏、沙丁鱼、鱼子、浓肉汤等,都是痛风者应该禁忌的食品。就嘌呤含量非常低的豆腐而言,痛风患者可以放心食用。

据人民网

皮肤瘙痒是因为天气干燥?

秋风一起,天干物燥,很多人的皮肤开始瘙痒了,但瘙痒并非全是因为天气干燥,还有一个内因是因为气血不足,营养供应不到皮肤了。

如果用中医原理说,则是因为上了年纪,气血亏虚了。和身体的重要器官相比,皮肤还是次要的,所以身体就会舍车保帅,把已经不足的气血保证在重要器官,皮肤的营养自然就不足了,瘙痒因此而起。所以,中医治疗皮肤瘙痒,一般是要养血的,使气血足以濡润到皮肤,比如生地是养血的,在此时就常要用到。《本经逢原》中说:"凉血滋阴,外润皮肤荣泽,病人虚而有热者,宜加用之",除了生地,还有丹皮、赤芍、当归这类养血又能凉血的药物也会用在皮肤科中,曾经有个经验方:银花10克,连翘10克,生地10克,丹皮10克,赤芍10克,当归10克,荆芥10克,防风各10克,蝉衣6克。

这个方子是口服的,但是因为针对的是皮肤问题,所以在将两次药物吃完之后,还可以再煎一次,这次煎得的药水用来洗敷皮肤,等于内服和外用兼顾了。

据《中国家庭报》

自学3法防感冒

感冒一年四季均可发生,一旦不注意,就有可能伤风感冒。平时不妨试试以下方法,长期坚持,可提高自身抗病能力,有助于防治感冒:

热盐水洗脚

每晚临睡前,在加入适量食盐(食盐的量约为小半汤匙)的热水中进行泡脚,边泡边不断地添加热水,并双脚交替着互搓脚心,洗至身体有一种热流上涌的感觉出现为止。

摩擦鼻部

用两手拇指外侧相互摩擦,当有热感时,用两手拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30-50次,接着按摩鼻翼两侧的迎香穴(鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)20次左右,注意手法要由轻到重。可在早晨起床前及晚间睡觉前各按摩1次。

对搓大鱼际

手掌上拇指根部的地方被称为大鱼际,每天只要空闲的时候,即可对搓两手的大鱼际部位,搓法如同双掌搓花生米一样,即一只手固定,另一只手搓动,两手上下交替,搓3-5分钟,或者直到搓热为止。

据《医药养生保健报》

二妙散防治湿疮

湿疮是一种具有渗出倾向的瘙痒性皮肤病,其特点是皮疹多形,对称分布,倾向渗出,剧烈瘙痒,反复发作,相当于现代医学的湿疹。

中医治疗宜清热燥湿。黄柏、苍术即《丹溪心法》中的二妙散,具有清热燥湿作用,是历来中医治疗下部湿疮的古典经方。滑石可以清热解毒,利水渗湿,是中医治疗湿疹的要药。因此合用对于防治湿疮疗效非常显著。

方法:验方黄柏、苍术各等份,水煎后,把药液抹在皮肤上,再撒上滑石粉。每天2-4次。

据《中国中医药报》

别把"饭前服"当成"空腹服"

说明书相当于药物的名片。然而,一些患者会将关键的信息搞错或遗漏,从而给用药安全埋下很多隐患。

"饭前服"别当成了"空腹"。这其实是两个不同的概念。一般来说,饭前1小时或饭后2小时服,在说明书上通常会写空腹服药。而"饭前服"的药物,是指在饭前15-30分钟内服用。与之类似的是,"饭后服用"多指在饭后半小时左右服用。一般对肠胃刺激大的药物,建议饭后服用,而某些促胃肠动力药,如吗丁啉等,建议饭前服。

"顿服",不是顿顿都吃。中药中的顿服是指一次性较快地将药物服完。其主要目的是将药力集中,使药物更迅速地发挥作用,比如麻仁润肠丸等通便药,雷丸等驱虫药。西药的顿服则是指将一天的药一次服下,比如格列齐特缓释片等长效降糖药。

在有些药品说明书中,一种药的用法用量范围会从服1片到几片,1次到几次。这时就要到专业的医疗机构咨询医生或药师,不要自己想吃几片就吃几片、想吃几次就吃几次。

据《健康之友》