

这个运动,还可以保护心血管

保护心血管运动必不可少!规律的身体活动是保护心血管健康的重要途径。

什么样的身体运动才最有效?

世界卫生组织建议,应当开展每天至少30分钟、每周至少150分钟的中等强度有氧运动,我们熟悉的快走、跑步、骑自行车等就是有氧运动。

但是只进行有氧运动是否足够呢?研究发现,相比于没有运动习惯的人群,采取有氧运动和抗阻运动相结合的方式,可以将总死亡和心血管疾病死亡风险降低40%—46%,好于单独采取有氧运动或抗阻运动的效果。所以保护心血管,抗阻运动必不可少!

什么是抗阻运动?

抗阻运动是调动身体的骨骼肌收缩来对抗外部阻力的运动方式。抗阻运动就是一种可以保持或增强肌肉力量、体积和耐力的运动方式。俯卧撑、引体向上、举哑铃、弹力带练习等都属于抗阻运动。有效的抗阻运动是一个肌肉增长、力量增强的过程,在改善肌肉功能的同时,也对促进新陈代谢、骨骼健康、血糖调节、跌倒预防有积极



的作用,对改善心血管疾病的危险因素、促进心血管健康也十分有益。

抗阻运动有益心血管健康!抗阻运动可以改善我们熟知的心血管疾病危险因素,例如血压、血糖、血脂和体重。这种改善作用在老年人和已存在心血管疾病危险因素的人群中往往更加明

显。抗阻运动与心血管疾病发病和死亡风险降低有关。与不开展抗阻运动的成年人相比,参与抗阻运动的成年人心血管疾病死亡风险降低17%。

抗阻运动应如何开展?

抗阻运动中的“阻力”,可以选择对抗外加

的阻力负荷,借助哑铃、杠铃、水瓶、沙袋、弹力带等健身器械,也可以选择对抗自身肢体和躯干的重量,进行俯卧撑、引体向上、深蹲等。每周进行30—60分钟的抗阻运动可以最大程度地降低心血管疾病的发生风险。世界卫生组织建议,每周应至少有2天进行主要肌肉群参与的抗阻运动。需要注意的是,同一组肌肉群高负荷的抗阻运动不宜连续2天进行,休息一两天可以给肌肉必要的时间适应和恢复。对于健康成年人来说,可以开展涉及躯干、四肢的8—10种主要肌肉群的活动,每个肌肉群以1—3组中等强度负荷进行,每组进行8—12次重复,对实现肌肉和心血管是有效的。如果身体条件不允许,可以降低负荷强度、增加重复次数,有助于在带来健康收益的同时降低运动损伤风险。

开展抗阻运动要做好运动前的准备。运动之前要进行充分的热身,特别是针对训练的部分进行重点热身,否则就容易损伤肌肉。要根据自身能力选择合适的运动量,量力而行,不可勉强。

运动之后的放松拉伸也很重要。对于老年人和有基础疾病的人群,在开展抗阻运动前要进行科学的评估和检查,在力所能及的范围内进行适度强度的运动,量力而行,动则有益。

医生不建议年轻人 没问题就推拿

快节奏的生活和工作让每一位“打工仔”忙碌不已,压力让人每天神经紧绷,颈椎僵硬、腰酸腿麻,于是很多人在下班后选择了推拿按摩,该话题还一度登上热搜,一指禅推法、拿法、揉法……将错位的椎骨“掰”正,虽然让不少人痛得龇牙咧嘴,但紧接着却大呼过瘾。推拿按摩正逐渐成为年轻人的心头好,但是医生表示“不建议年轻人没问题就推拿”。

医生提醒:以下8类人需要注意最好不要随便推拿!

下肢肿胀疼痛的人。血栓患者肯定是不建议做足浴按摩的,但很多人并不知道自己有血栓,觉得脚脚痛是累了、血流不畅,往往等按摩出现问题了才发现。医生提醒,如果下肢有肿胀疼痛的,不要随便乱按,最好到医院检查一下,排除深静脉血栓后再做足浴按摩。

有静脉曲张的人。有静脉曲张的人也不建议足浴按摩,因为按摩时的挤压可能损伤血管内壁,导致血栓形成。曾有静脉曲张患者去做足浴按摩后,双腿胀痛、发红发肿,连路都走不了,去医院一检查,发现是血栓堵住了血管。

酒后、空腹的人。对于普通人来说,酒后和空腹时也不宜做推拿,因为酒后血液循环加速,空腹时可能出现低血糖,如果这时候推拿,有些人可能会出现“晕推”症状,比如头晕、胸闷、心跳加快等。

血压、血糖波动大的人。糖尿病、高血压等患者,在血压和血糖控制好、身体状况稳定的情况下,做按摩推拿问题不大,但如果血压波动大或是有糖尿病足等并发症,是不适合推拿的。

有“腰突”的人。因为腰椎间盘突出症是椎间盘向后突出压迫神经根引起的症状,椎间盘突出后,后方是椎管,后面还隔着椎弓、小关节、椎板,这些结构是不可能通过按摩的手法突破还纳的。

有骨质疏松的人。平时缺乏锻炼的60岁以上的老年人骨质疏松的可能性很大,尤其是老年女性,骨质疏松、颈椎腰椎问题严重。如果按摩不当,可能会导致骨折,甚至瘫痪的严重后果。

有肿瘤、骨结核、椎管狭窄的人。一般来说,有肿瘤、骨结核、椎管狭窄等基础疾病的患者,不建议做按摩推拿,如果是治疗需要,建议到大医院的专业科室做,尽量不要去那些私人足浴店、按摩店,避免因操作手法不当引起损伤。

有这类颈椎病的人。脊髓型颈椎病会有椎间盘突出压迫到脊髓,按摩的时候可能会加重压迫,导致脊髓损伤,严重者引起截瘫,甚至死亡。椎动脉型、脊髓型颈椎病患者不宜施用后关节复位手法。

医生提醒,缓解疲劳需要在日常生活中去注意,多运动、多去户外走走,在工作和生活中注意正确的坐姿,坐久了站起来活动一下,少做“低头族”。医院推拿科的使命是以治疗为主,只有在身体出现问题时才应该求医,年轻人应理性对待推拿,避免过度治疗或盲目寻求休闲放松。



如果把水果煮熟吃还有营养吗?水果究竟生吃好还是煮熟吃?水果在水煮加热过程中,营养成分会有一定流失,比如水溶性的维生素C和叶酸,以及一些生物活性物质都会有所减少,而糖类、膳食纤维、矿物质以及脂溶性的类胡萝卜素,则变化不大。

另外,与水煮相比,蒸的加热方式可以更好地保留水果中的营养成分。如果习惯了用水煮,也可以连同煮完的水一起食用,保证营养可以更多地被吸收。注意:果皮有助于减少加热过程中的营养流失,因此加热时最好保持水果的完整性。

冬天寒冷,水果也是冷冰冰的,有的水果蒸着吃同样营养,根据中医的说法,不仅能减弱水果的寒性,还具有一定的养生效果。

盐蒸橙子:止咳

橙子有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中出来,因此吃蒸橙子有一定的止咳作用。具体做法:橙子洗净后放在盐水中泡20分钟,去除橙子表面的果蜡。橙子不用剥皮,在顶部平切一片,往露出的果肉上撒少许盐,用筷子在果肉上戳几个洞,让盐渗入果肉。把切开的那片橙子重新盖好,放进碗里蒸,水沸后再蒸15分钟就好了。去橙皮吃果肉,碗底的汁水一起喝掉。

蒸柚子:降火

柚子有“天然水果罐头”之称,容易上火的人,吃柚子可以降

火气、抑制口腔溃疡。只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血液黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。具体做法:鲜柚留皮去核,隔水蒸后食用。

蒸苹果:止泻

苹果蒸着吃,其中的果胶煮过以后,有收敛、止泻的功效,并且更易消化,即使胃不好的人也可以吃。具体做法:制作时,将苹果带皮切成小片,放入小碗中,隔水蒸5分钟即可,稍稍冷却后即可食用。

蒸红枣:养脾胃

干枣皮十分硬,并不适合脾胃虚弱的人吃。所以,最有效的方法就是将干枣蒸着吃。蒸枣更容易消化,十分适合脾胃虚弱的人。另外,还可以有一些搭配,比如对于气血两虚、肝肾不足者,可以将大枣与枸杞、鸡蛋一起蒸。具体做法:一般体质的人,可以把红枣和山药一起炖服,将红枣对半切开,山药切丁,两者加凉水隔水蒸,水开后,慢火蒸20分钟即可。

蒸梨:护嗓

天气干燥,咽喉感觉不舒服,可以把梨蒸着吃。梨蒸熟后,清热润肺、止咳化痰的作用更好。蒸的时候,最好不要去皮,而且还可加入其他的食物,增强功效。具体做法:将梨去核切块,与川贝、冰糖一起,加适量水放入碗中,隔水炖煮15分钟左右起锅,喝汤吃梨。

这些水果熟着吃,冬天正合适

北京丰台 FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行 我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

友善的内核是仁爱,友善的重点是善心,友善的价值在于实践。友善是公民关系的道德纽带,是构建和谐社会秩序的伦理基础。

善人者,人亦善之。
《管子·霸形》

友善

