

居家体育锻炼 不妨“循环”进行

近日,不少市民都在家进行体育锻炼,建议大家可以采用循环训练法。

循环训练是一套结合了有氧运动和无氧运动的综合性训练方式。它将所有动作结合,根据锻炼部位不同而规定训练方式和时间,慢慢地循环,让我们身体逐步接受。

循环训练的益处

将有氧运动与无氧运动结合在一起,有效地帮助我们锻炼肌肉,更好地塑造肌肉线条,提高自己的运动耐力和心脏的承受能力。这种训练方式无需用到专业器材,不会占用很大地方,很适合居家运动。对健身新手也很友好,容易被接受,不会因为用力过猛使自己的身体受伤。

循环训练的原则

在动作选择上,建议大家优先选择一些运用到全身肌肉的动作,比如深蹲、开合跳、弓箭步等,这样在短时



图:TP

间内可以刺激到全身的肌肉群。尽量不要只训练一个部位,而是更注重全身性,注意身体平衡。假如你以前有过运动经验,那可以增加一些跳跃动作等,增加自己的心率,加强自身的承受能力。

循环训练的动作最好是全身轮流锻炼。比如先做上身动作,然后开始腹部或者臀部训练,随后背部训练,最后下半身训练。这样轮流的方式可以让身体的肌肉有休息的时间,还可以全身活动到位。

循环训练中的每一个动作的数目尽量不要多,建议动态动作8~15个之间,静态动作30~60秒即可。运动强度太大的话,对于动作的规范性不能保证,还可能对身体造成损伤;动作次数太少的话,则不能达到锻炼肌肉的目的。在动作数目上,大家可以根据自身承受能力灵活掌握,做到安全第一。

循环训练,顾名思义,就是一部分一部分接着来,这项运动持续时间长,那么对于每个动作之间的休息时间长短有很大的要求。建议每个动作之间休息30秒,整个循环训练的总时长为5~7分钟。大家可以根据自身条件确定时间长短,最好不要超过10分钟。

值得注意的是,循环训练的重点在于循环,每个动作尽量都要刺激肌肉,不要图快,没有效果。当然,如果运动过程中有任何不舒服的感觉,可以停止训练。

沈立

年轻时近视,老了就不会老花了吗?事实上,年轻时近视,老了还是会老花。换言之,近视人群随着年龄的增长还会发生老视,也就是说,届时,近视和老花会同时存在。

老花眼又称为老视,是一种与年龄相关、因眼调节能力下降而引起的渐进性视近困难。随着年龄的增长,我们的晶体弹性随年龄增加而下降,眼睛的屈光调节能力减弱,无法将焦点关注在近处的物体,这让近距离用眼时看不清楚。一般情况下,人通常在45岁左右开始出现老花症状,并且随年龄不断加重。老花是正常生理现象,调整心态和科学应对很重要。

中低度近视合并老花时,只需摘掉眼镜就能基本满足看近需要,看远时仍需要戴近视眼镜。随着老花进展,即便近视程度偏低,还是会出现看近困难,需要佩戴老花镜。

中高度近视合并老花时,不戴镜时需将物体拿得很近才能看清,因此,只有降低近视度数,才会比较舒适。换句话说,看远需近视度数完全矫正,看近时,近视度数可以少矫正,这正是近视眼又出现了老花的表现。

那么,既近视又老花怎么办呢?

可以验配两副眼镜,远用眼镜和近用眼镜。看远处就用近视镜,看近处就用老花镜。

值得注意的是,不要贪图方便,随意购买度数不准或做工粗糙的老花镜,或者用放大镜来解决“老花”问题。因为眼镜参数不符合自己真实的度数会导致头晕或视疲劳等问题。佩戴老花镜,应到专业的屈光门诊验配,针对个体情况,量身定做。

杨晓薇



图:TP

经常连续打嗝应及时就医

我想每个人可能都有过突如其来“打嗝”。打嗝,是一种不自觉地反射,科学家们目前为止还没找出明确地引起打嗝的原因,但是很多事情都会触发这种反射。

比如突然的兴奋,打嗝了;吸了口凉气,打嗝了;一顿猛吃后,打嗝了。大量研究发现,冷热刺激是引起打嗝的一个常见的原因,如食用过冷或者过热的食物会刺激胃肠道的应激反应,引起隔膜痉挛而出现打嗝的情况;突然进入一个新的环境出现的温度变化也可能引起打嗝。吃东西过快、食用辛辣的食物、大量喝酒或碳酸饮料等都可能引起打嗝。此外,过量食用萝卜、土豆等一些容易产气的食物也容易引起打嗝。

值得注意的是,经常连续打嗝很可能是健康出现了问题,比如胃食管反流病、食管裂孔疝、疝气、消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌、头部外伤、肿瘤、脑膜炎等。如果出现了这种情况,建议及时去就医检查。

孙杰



图:TP

常生闷气 易成“结节体质”

临幊上遇到很多病人,身上除了肺结节,还会有甲状腺结节、乳腺结节、胃肠息肉、卵巢囊肿等多种肿块。这些病人们总会说:“我这身上,就没有个好地方。”

对于这种患者,医生总会告诉他们,这是结节体质。其实医学上并没有明确指出什么是结节体质,目前也仅将易生结节的人笼统归纳到这一范围。但长期的临床实践中发现,所谓“结节体质”的人,确实有很多共性。

“结节体质”的人到底有哪些共性呢?

有结节体质的人,大部分是女性患者,她们最大的共同点就是性格急躁,爱生气,尤其是爱生闷气。中医认为“女子以肝为先天”,女性长期心情不畅,就会导致肝气郁滞,从而引发多种疾病。

熬夜对人体伤害极大可以说是大家的共识了,长期熬夜,身体得不到充分的休息,人体免疫力就会下降,患病的概率也会增加。

爱吃甜食,或经常吃高脂肪高热量的食物,除了容易引发结节外,还能引发多种疾病。

“结节体质”的人更容易患癌症吗?答案是不一定。

“结节体质”的人只是生结节数量、部位较多,然而,结节也分良性与恶性,人体出现的结节多数为良性。因此,“结节体质”的人更易患癌这种说法是没有明确依据的,不能下此定论。

彭海波

长期吃素,脂肪肝也会找上门

长期吃素也有可能得脂肪肝。肝脏是体内糖脂类物质的主要代谢场所,具有多种功能,如脂类的合成、运转和利用,若有以下情况的人群,也会增加患脂肪肝的风险。

长期摄入碳水化合物、热量较高食物。虽然不吃肉,但素食者可能会吃更多的米饭、饼干、面包等主食,此类食物碳水化合物及热量较高,会转化为脂肪储存在肝脏内,长此以往也可能形成脂肪肝。

长期摄入含糖分、油脂较高的素食。传统素食为了追求口感,在加

工过程中可能会添加糖、盐及油脂提香增味,如豆腐皮、素肠等食品,其所含糖分和油脂含量较高,长期食用也可能形成脂肪肝。

长期营养不良、缺少蛋白质摄入。长期吃素,可能导致营养不良,体内缺乏蛋白质及必需的脂肪酸,会导致脂蛋白合成减少,脂类代谢及运输就会遇到障碍,脂肪难以转运,堆积在肝内,从而形成脂肪肝。

脂肪肝的诱因比较多,如果长期吃素的人也长期过量饮酒,导致肝脏受损,也可能引起酒精性脂肪

肝;如果本身患有代谢综合征、糖尿病,以及原发性肝脏疾病,如病毒性肝炎,或者服用某些药物,都有可能发生脂肪肝。因此,日常生活中不必过分限制脂肪饮食,可以以低脂饮食为主,如选择鱼肉、菜籽油、玉米油、鱼油等,并保持适量的体育运动。不服用对肝脏有害的药物、酒类、食品等。注意劳逸结合,身心愉快。如果有容易引起脂肪肝的基础性疾病,积极对症治疗。

龚作炯

上海市健康教育协会

Shanghai Health Education Association

本版由上海市健康教育协会协办

关于辣椒伤胃这一说法,不仅普通人都会这么认为,就连肠胃病患者去医院就医时,往往也会被叮嘱避免食用刺激性的食物。

那么,食用辣椒究竟是伤胃还是护胃呢?

近几年的研究证明,少量辣椒素在刺激肠胃的同时,可以加快胃

吃辣椒伤胃? 别信

蠕动和血液循环,促进胃黏液的分泌。辣椒素不仅具有一定的修复胃黏膜的功能,还能抑制胃酸的分泌。某种程度上来说,食用适量的辣椒反而对于胃有一定的养护作用。

然而,持续摄入过量的辣椒,可

能会损伤胃黏膜,导致胃黏膜糜烂,甚至发生胃溃疡、胃穿孔。因此,食用辣椒后,若出现胃痛、烧心、反酸等不适症状,应马上停止食用,若症状持续不减轻,需要及时就医。

那么,辣椒应该如何食用,才不

会对胃造成伤害呢?

避免生吃辣椒。生辣椒中含有大量辣椒素,对口腔和胃肠道黏膜刺激大,煮熟的辣椒刺激就会减少。

避免同食辣椒和冷饮。辣味食物本就刺激胃肠道,此时再喝冷饮,冷热交替,很容易造成胃肠道功能紊乱。

晓誉