



三个小动作强身又健骨

随着天气越来越冷,不少老年人减少了外出,运动量也随之减少。天津市资深运动教练张炜提示,老年人在家可以多做三个动作,既能锻炼身体,又能预防骨质疏松。

第一个动作:扶墙提踵

找一面墙或稳固的桌子、椅子,双手扶稳,双脚打开与肩同宽,脚尖提起,脚跟稍稍离地。脚跟提起的时候身体笔直向上,不要前倾。脚跟提起时,前脚掌和五个脚趾同时用力。

第二个动作:靠墙静蹲

后脑勺、肩胛骨、臀部贴着墙面,双手自然下垂贴墙。大腿和地面呈30度,顺着墙面慢慢下蹲,保持30秒。每天可做3组,每组30秒,可以增强腿部力量,预防骨质疏松。随着练习时间增长,可慢慢增大大腿与地面的角度,让大腿和地面呈90度下蹲。

第三个动作:原地踏步

双手自然弯曲,前后摆臂,双腿稍微抬起,脚离地面大概10厘米左右。抬腿时膝盖不要内扣,尽量朝向前方,双腿平行向前。踏步时,上半身摆动幅度不要过大。 据《今晚报》

鸡脚汤

食材:牛大力、千斤拔各25克,红枣5颗,桂圆10克,鸡脚6只,猪脊骨或猪排骨500克,生姜2片。

做法:材料清洗干净,红枣去核,猪脊骨斩块或猪排骨砍段连同鸡脚一起焯水,所有材料放进汤煲,加适量清水,武火煮沸后改文火慢熬两小时,少许精盐调味,即可食用。

功能:腰肌劳损,风湿性关节炎或者老年人日常调理之用。 据《羊城晚报》

沙参粥



食材:沙参15~30g,粳米50~100g。

做法:将沙参洗净去杂,切片,与洗净的粳米同煮粥,待熟时调味即可。

功能:滋阴润肺,益胃止咳。适用于肺阴亏虚型咳嗽、糖尿病、咽炎、失音等。

据《羊城晚报》

骨质增生与骨质疏松区别

有人认为,骨质增生就是骨质疏松;也有人认为,骨质疏松治疗过度就会变成骨质增生。这两个观点都不正确。

骨质疏松是一种代谢性骨病,由于骨量丢失与降低、骨组织微结构破坏、骨脆性增加,从而导致患者发生骨折。就好比被白蚁侵蚀的木材,内部疏松到处是洞,遇到轻微碰撞就会折断。骨质疏松常见症状是腰酸背痛、周身疼痛、驼背、关节变形等。

骨质增生是一种退行性病变,是在人体对关节软骨老化或关节韧带慢性损伤自我修复过程中形成的。骨质增生常见症状是关节持续性隐痛,活动增加时疼痛加重,休息后缓解,或关节僵硬,甚至关节肿胀。

骨质疏松与骨质增生有密切联系,骨钙丢失会造成骨质疏松,而钙在骨端不均匀沉积会形成骨质增生。 据《中国家庭报》



秋冬户外运动 务必注意这些

柴嵘 据《北京日报》

登山、骑行、越野跑……不少人会选择在凉爽的秋冬时节进行户外运动,露营、路亚钓鱼等新兴户外运动近期也热度十足。对此,北京中日友好医院风湿免疫科副主任医师舒晓明等专家提醒,参与户外运动应首先评估自身身体状况、做好准备工作、控制运动强度,才能让健康获益。

出发前,先自我评估身体状况

舒晓明介绍,进行户外运动前,第一步应先自我评估身体的健康状况。“在外出行,大家需要对自己的身体状况有基本的了解,例如每年是否进行体检?指标如何?是否属于高血脂、高血压和高血糖的‘三高人群’,糖尿病患者或者有冠心病病史的人群?这些都是我们要提前考虑的。”

“尤其是老年人,随着年龄的增长,肌肉张力下降、关节老化等问题普遍出现。这时,老年朋友计划去户外登山、露营,应该首先从健康的角度考虑,自己是否具备外出的条件。”舒晓明说,户外运动并不适合所有人,特别是登山、骑行和越野跑等高强度运动。关节长有骨刺的群体,也应尽量避免高强度的户外运动。“此外,老年人不宜长期在野外坐着垂钓,例如肥胖的老年人,如果长时间弯腰坐着,容易增加血栓发生的风险。”

户外运动时,包中应常备几种药品

“无论是否有基础病,都应该准备例如速效救心丸等急救药物,放在登山包里,以防万一。”舒晓明建议,在户外,可能经常会遇到皮肤外伤的情况,创可贴、酒精棉等消毒药物是必备的。“患有基础病的人群,出发前记得带上相应的药物,心脏病、高血压、冠心病、哮喘、慢阻肺等患者都应特别注意。糖尿病患者也须备几颗糖,防止因低血糖而发生晕倒的情况。”

在露营或野餐中,户外各种各样的花粉或植物很可能会引起过敏,因此,抗过敏药物应放于包中。专家说,常去户外运动的人,还应学习如心肺按压等基本的急救技术,在荒无人烟的野外,掌握急救技能将成为户外运动爱好者的“护身符”。

运动前热身、运动后拉伸必不可少

进行户外活动前,热身环节必不可少,充分热身能有效地预防运动后关节和腰腿疼痛。如登山跑开跑前,可以做几分钟拉伸腰背和腿部肌肉、慢跑等热身动作。专家提醒,户外运动应结合自己的状态,合理安排运动量,切不可盲目追求长距离、高强度。

运动结束后,应及时和充分休息,听听舒缓的音乐,做做肢体拉伸动作,对于修复肌肉疼痛、缓解关节肿胀、舒张血管等都具有良好的帮助。

保持好心情,户外运动才有益

专家表示,人体是一个整体,通过神经-内分泌-免疫系统相互作用,共同维持人体健康——如果保持愉悦的心情,整个人的防御能力和抗压能力都会增加,疾病将难以侵袭,人的身体也将更加健康。

“想要通过户外运动放松身心,有益健康,关键在于保持好心情。”舒晓明说。

发酵食品和纤维素可减压

爱尔兰 APC 微生物组研究所团队成员在最新一期《分子精神病学》上发表论文称,人们的饮食也可能是应对压力的有效方法——他们的最新研究表明,在短短4周内每天多吃发酵食品和富含纤维素的食物,对降低压力水平有显著作用。过去十年,越来越多研究表明,饮食能对人们的心理健康产生巨大影响。事实上,健康的饮食甚至可以降低许多常见精神疾病的风险。 据《科技日报》

人在清醒时大脑也会“放空”

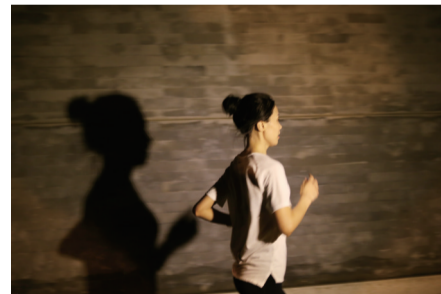
最新研究表明,一个人在清醒时走神是一种自然现象——即使有时候这种现象十分恼人。欧洲研究人员开展的大脑成像研究挑战了人类大脑会不间断思考的观念,并指出“大脑放空”是一种独特的精神状态,此时的大脑基本上处于离线状态:一种类似于深度睡眠的模式,只是出现在人醒着的时候。发表在美国《国家科学院学报》周刊上的这项研究结果表明,人的思维是无法持续“流动”的。 据《科技日报》

更年期,多吃橙黄果蔬



对于女性朋友来说,更年期是一道“人生大坎”。除了规律作息、做好心理准备,饮食上也要注意,建议多吃橙黄色果蔬。原因在于,胡萝卜、南瓜、木瓜、橙子、柚子、橘子、香蕉、芒果、柠檬等橙黄色果蔬富含两种特别重要的物质——胡萝卜素和叶黄素,它们都属于类胡萝卜素,对更年期女性有缓解皮肤干燥、提升免疫力、预防黄斑变性、预防乳腺癌、保护心血管等多种好处。 据《生命时报》

晚上锻炼更防糖尿病



欧洲糖尿病研究协会官方期刊《糖尿病》最新发表的研究显示,习惯晚睡的“夜猫子”们如果选择在下午或晚上锻炼,可以使2型糖尿病的患病风险明显降低。荷兰莱顿大学研究人员征募了775名45~65岁的荷兰成年人作为研究对象。他们被划分为3组,分别在上午6:00~12:00、下午12:00~18:00、晚上18:00~24:00进行中高强度的锻炼,锻炼项目可以是快步走、慢跑或骑自行车。连续监测4天后,研究人员发现,相比上午锻炼的人,在下午和晚上锻炼者的胰岛素抵抗分别降低了18%和25%。换句话说,下午或晚上锻炼可以让胰岛素更好地发挥作用,进而改善其血糖控制水平。 据《环球时报》