

这些健身误区,你躲开了吗?

如今,健身已成为很多人生活的一部分。从事健身教练工作20余年的业内人士祝彬彬提示,生命在于运动,运动讲求科学。在全民健身的时代,积极的态度固然重要,但方式方法也不能忽视,一些健身误区一定要远离。



运动后忽略整理(放松)活动

很多人都知道运动前要热身,但很多人往往忽略运动结束后的整理(放松)活动。不管是做有氧运动还是肌肉力量锻炼,运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。专业人士建议,运动后要做强度的有氧运动,比如慢跑等,同时还可以针对全身肌群逐一拉伸,每组肌肉应持续30至60秒,重复2至3次。

迷信每天走一万步就能健身

很多市民都听过“每天走一万步就能健身”的说法。但专业人士提醒,快走一万步和“遛弯”走一万步,健身效果可

大不相同。如果走得比较慢,对心血管系统和下肢肌肉的锻炼效果甚微,虽说走的步数足够多也具有一定改善血糖、血脂的作用,但如果想靠走路健身,还是要注意保持一定的速率才行。

不规律运动对身体也有伤害

有些人因为工作等原因,运动健身属于“三天打鱼两天晒网”,工作忙起来可能十天半个月都不会运动健身,工作不忙时恨不得“一天三练”。专业人士提醒,所有运动锻炼都要长期坚持。通俗地说,几天不运动,之前运动带来的健康收益就会逐步消失,而且突然大量、高强度运动会让机体难以适应,出现严重的疲劳感、浑身酸痛,还可引起肌腱、肌肉拉伤,甚至发生运动猝死事件。科学的

运动频率是每周3至5次,每次运动时间控制在30至60分钟左右,不建议超过90分钟。

为了减脂不能只做有氧运动

很多人运动健身其实是为了减肥减脂。说起减脂,很多人都会选择游泳、跑步等有氧运动,专业人士提醒,为了减脂多做有氧运动没问题,但切忌只做有氧运动。通常情况下,30至60分钟中等强度有氧运动可有效燃烧体内脂肪,达到减少脂肪堆积的目的。但如果想要达到更好的运动减脂效果,除有氧运动外,还要科学搭配其他的运动方式,如力量训练。力量训练可以通过增加肌肉含量来提高人体的静息代谢率,使人体在运动后能消耗更多的脂肪,取

得更出色的减脂效果。

“减肚子”不能只依靠仰卧起坐

“减肚子”顾名思义就是要减少囤积在腹部的脂肪,仰卧起坐的主要功能是通过锻炼腹肌增强腹部肌肉力量,是常用的简单有效的腹部锻炼方式,但专业人士提醒,其实仰卧起坐对降低腹部局部脂肪含量的作用并不明显。想“减肚子”要从增加消耗和减少摄入两个方面同时入手。在空闲时间进行俯卧撑、蹲起、开合跳等动作练习。条件允许的情况下,可增加卷腹、两头起等动作练习。与此同时,重视早餐、中餐适量、控制晚餐,非就餐时间应杜绝零食,尽量减少外出用餐和自助餐次数。同时养成良好的睡眠习惯,形成规律睡眠。
据《今晚报》

怎么休息都缓不过来? 这可能是“隐形疲劳”

身体没有任何问题,但却有生病的感觉,低落、无力、倦怠、肌肉疼痛,哪哪都不舒服,纵然休息一两天也恢复不到原本的状态。心理咨询师李军提醒,如果您出现上述症状,可能是由于长时间处于疲劳的状态,疲劳持续积压,形成了“隐形疲劳”。

疲劳却不自知

疲劳的原因有很多,工作、运动、人际关系的压力等,可是最大的问题在于,大脑进入了“对疲劳毫无察觉”的状态。一般情况下,如果疲劳不断积累,身体就会向脑发出“去休息”的警告。这种状态下我们就会产生“疲劳感”。大脑接受了这一警告之后,人们会去睡觉、休憩。可是,如果身体正处于兴奋状态,或者大脑正在产生快感,大脑就会无视身体发出的警告,疲劳就无法转换为“疲劳感”。“疲劳”与“疲劳感”是不同的。疲劳是“实际中累积的疲倦”,是身体的体验;与之相对,“疲劳感”是通过大脑的过滤器传达出来的感觉。在我们的日常生活中,经常会发生实际的疲劳与大脑感知到的“疲劳感”不一致的情况,身体实际上已经很疲惫了,大脑却没有感知到。结果滋生的就是疲劳不断积压,形成了“隐性疲劳”,即使休息了还是无法消除疲惫感。

优质睡眠可缓解

在固定的时间睡觉,调整“生物钟”。做些轻松的运动能改善睡眠的质量,而激烈的运动会使疲劳积压下来,造成反效果。运动一定要在睡前2小时之前结束,否则就会对入睡造成妨碍。就寝时间1至2小时之前洗个澡可以帮助睡眠。将睡前一小时设为放松时,入睡仪式可以帮助处于活动状态下的身体慢慢产生睡意,设置固定流程会更有效果。选用暖光灯,这种刺激会通知生物钟夜晚正在降临,身体随之开始为睡眠做准备。尽量不在床上玩手机,在黑暗中看着刺眼画面,光的刺激会变得过于强烈,上网时精神也会保持兴奋状态,对自主神经造成消耗,至少要在睡觉前30分钟停止使用手机。

培养日常好习惯

有意识地放松。放松状态的时间必须保证在5分钟以上,可以一个人闭目休息5分钟以上,从容不迫地放松身心。也许,只要这么一做,你就能与一天的“疲劳”擦肩而过。降低紧张感,通过正念冥想、腹式呼吸、渐进式肌肉放松,将紧张感的程度控制得越低,自主神经的功能就越持久。

建立边界感。有研究发现,精神压力80%以上是由人际关系引起的。工作、生活、家庭都可能产生人际压力,从心理治疗的角度来看,人类拥有一个被保护的内心世界,人类的灵魂需要一种界限,可以退回到自己的界内,无须理会他人的目光。
据《今晚报》

如何区分和防治 流感和支原体肺炎?

流感和支原体肺炎应如何区分?哪些人群在感染之后更容易发展为重症肺炎?应如何防治?

从病原和症状看,流感和支原体肺炎两者有明显不同。

流感是由流感病毒引起的,一部分会加重导致肺炎,主要表现为发热,同时伴有喉咙痛、咳嗽、全身酸痛等症状,人群普遍易感,与年龄没有太明显的关系,需要服用抗流感病毒药物治疗。

支原体肺炎由肺炎支原体引起,症状以干咳为主,可以伴随发热等症状。从临床来看,儿童发病相对成人更多见,主要使用抗生素治疗。

这两种疾病都属于自限性疾病,轻中症的流感患者一般7~10天症状缓解,而支原体感染的自然病程一般10~14天。

流感的高危人群主要包括以下几类:
一是儿童和老人,他们是流感的高发人群,也是容易发展为重症的人群。老年人罹患流感后易出现严重并发症,一开始临床症状可能不典型,但呼吸道症状明显,包括咳嗽、咳痰、气喘和胸痛。如果本来有基础疾病,也可能出现基础疾病加重的情况。老年人感染流感病毒后,还常常伴随继发细菌感染。
二是慢性病患者、免疫抑制或免疫功能低下人群,如接受移植、化疗或生物疗法的患者,出现流感并发症的风险更高。
三是妊娠期女性如果患上流感相关肺炎,容易增加早产及胎儿死亡风险。

预防流感,接种疫苗非常重要。符合

疫苗接种适应证的群众建议尽快接种流感疫苗;特别是以上几类重点人群,如果还没能接种流感疫苗,又和已经确诊或疑似流感的患者密切接触,建议在接触后48小时内,按医生指导预防性服用抗流感病毒药物,并尽快接种流感疫苗。

支原体肺炎好发于学龄期儿童及青少年,近年发病率也在升高,当出现持续干咳、发热、乏力、胸痛等症状时,应及时到医院就诊,尤其是2岁以下的儿童、慢性病患者或免疫低下人群,特别是心力衰竭、慢阻肺患者,更应尽早就医。

目前还没有针对性预防支原体肺炎的疫苗,因此遵守呼吸道礼仪、科学佩戴口罩、注意手卫生、保持居室适度通风等良好的个人卫生习惯很重要。

秋季天气逐渐转凉,有慢性呼吸道疾病的老年患者应该如何预防疾病复发?

一是要保持适宜的室内空气质量:要保持适当的空气湿度和温度,相对湿度在50%~60%比较合适,尽量避免温差太大和反复的寒冷空气刺激。
二是要减少危险因素暴露:外出科学佩戴口罩,尽量避免在人群密集、空气流通不畅的环境中长时间停留,抽烟的人要尽早戒烟。
三是要做好疫苗接种:按要求接种流感、肺炎、新冠等疫苗。
四是要坚持长期规范的药物治:慢性呼吸道疾病患者应严格遵循个体化治疗方案,维持药物治疗以保持病情的稳定,不能随意停药。平时要加强自我观察,一旦出现咳嗽加重、痰量增多、呼吸困难等症状,应及时就医。

据中财网

老年人如何预防泌尿系结石?

相关医学专家提醒,若老年人出现急性腰腹疼痛,以及发热、血尿、呕吐等症状,有可能是患上了泌尿系结石。为远离泌尿系结石困扰,老年人要从日常生活入手,积极预防。

“结石是泌尿外科常见病之一,形成原因是尿液中成石物质含量过高,导致尿液处于过饱和的状态,使不同离子、化合物沉积形成结石晶体,可出现在肾脏、

输尿管、膀胱等泌尿系统的不同位置。”北京医院泌尿外科主任医师王建龙介绍。

专家提醒,老年人由于身体基础状态较弱,免疫功能下降,往往更容易被结石侵害。严重的结石疾患如果治疗不及时,可能会继发重症感染,甚至危及老年人生命安全。

老年人如何在日常生活中预防泌尿系结石?王建龙表示,饮水有讲究。水

是生命之源,饮水时建议遵循“三三”原则,即保证每天3000毫升的饮水量,早、中、晚三个时间段均衡饮水,可以通过观察尿色来判定饮水量是否足够。多喝水、不憋尿有助于成石性物质和细菌从尿道排出体外。

饮食上也要注意。王建龙说,啤酒含有大量的钙、草酸、嘌呤,过多摄入会导致成石性物质在泌尿系统的沉积。应

减少摄入高蛋白、高脂肪的食物,控制肉类和动物内脏的摄入量,避免摄入过多盐分和糖分。太咸的食物会加重肾脏负担,影响肾脏代谢;糖分则会影响钙离子、草酸及尿的代谢。

北京医院泌尿外科主治医师孟令峰建议,多运动是避免结石沉积的有效手段,预防结石还要管住嘴、迈开腿,减少久坐久卧。
据新华社