

护好五器官,健康又长寿

人体由206根骨头、600多块肌肉、约合6.7米长的小肠、几十个器官组织和近16093千米长的血管构成。仅仅眼睛就有至少15个“工作要件”。然而,人体中最重要是大脑、心脏、肝脏、肺脏和胰腺。只有护好这五大器官,才有可能健康长寿。美国《女性健康》杂志最新载文,刊出了“人体五个重要器官的保养秘诀”。

大脑

大脑是关系到人体各项健康功能的司令部,因而大脑保健是真正的“头等大事”。美国韦恩州立大学的神经科学副教授罗纳·沙兹表示,保持充足睡眠是最佳护脑方式,每晚睡眠不足7小时就会影响大脑记忆力。多项研究表明,有氧锻炼可增加大脑灰色物质,促进负责记忆存储的大脑区域新细胞的产生。每周3次有氧运动,每次15分钟即可改善大脑功能。在饮食方面,常吃三文鱼、沙丁鱼、核桃和牛肉等富含欧米伽3脂肪酸的食物有益大脑健康。

心脏

心脏病是女性的头号杀手。美国杜克大学医疗中心医学副教授L·克里斯汀·纽比博士表示,心脏是人体中最需要呵护和保持最佳健康状况的重要肌肉群。纽比博士建议,保护心脏的第一步

是减掉小肚腩。研究发现,腹部脂肪太多容易导致动脉硬化,进而增加心脏病风险。另外,从20岁开始至少应检查一次血压和胆固醇水平,有心脏病家族病史的人群更应增加检查次数,注意血压最好不超过120/80毫米汞柱,总胆固醇不超过200。一旦忽略此类检查,高胆固醇和高血压容易导致血管阻塞,增加心脏病发作风险。

肝脏

经常过量饮酒会伤害肝脏,美国农业部建议,男性和女性每天饮酒分别不超过2杯和1杯。此外,经常进行哑铃等力量训练,每餐摄入一定量的瘦肉蛋白质,都有助于保持肝脏健康。另外,还应该注意避免不洁性交,因为乙肝和丙肝病毒会通过无保护性交传播。

肺脏

肺脏的功能不仅仅是摄入氧



气,肺脏还能偶捕捉病毒、细菌及其他空气传播颗粒。因此,肺部越健康,疾病就越少。美国俄亥俄州立大学心肺研究所危重疾病与肺医学专家詹妮弗·麦克卡里斯特博士表示,在美国二三十岁女性中,有20%的人吸烟,而吸烟是导致肺癌的罪魁祸首。科学家目前尚不清楚多少具体营养会影响肺脏总体健康,不过少吃油炸食品的确是明智选择。

胰腺

胰腺位于胃与脾脏之间。吃饭胃口好,饥饿时饥不择食,都说明胰腺工作正常。戒烟、保持健康体重和经常锻炼等有益其他重要器官的保养措施,也同样有益胰腺健康。在饮食方面,还应该多摄入富含膳食纤维的食物。这会降低胆结石危险,胆结石容易导致胰腺炎,严重的甚至会导致胰腺癌。

陈宗伦 编译

慢性肾炎的运动疗法

慢性肾炎是一种常见肾脏病,此病属中医学“水肿”、“虚劳”、“腰痛”、“血尿”等范畴。患者除了遵医嘱合理应用药物积极治疗外,还应采用和缓的运动疗法进行锻炼。下面介绍的这种运动疗法,对改善慢性肾炎患者的症状,促进康复颇为有益。具体方法如下:

按摩腰眼 站在地上,双脚同肩宽,两脚自然放松,两手掌用力摩擦臀部上边的腰眼(肾脏部位),直到手掌和腰眼处皮肤发热为止。

扭腰转身 站在地上,双脚比肩稍宽,两臂抬起呈水平线,然后向右侧扭腰,脸朝右侧看,停3秒钟后向左侧扭腰,脸朝左侧看。如此反复扭腰转身10-20次。

仰卧摆腰 仰卧床上,两手枕于脑后,两腿自然伸直,腰部向左右摆动,每侧20次。

俯卧摆腰 俯卧床上,两手垫在颈前,两腿自然伸直,腰部向左右摆动,每侧20次。

桥式支撑 仰卧床上,两脚靠近臀部,两臂自然放于体侧,以肩部和两脚为支点,臀部尽量抬高,身体呈桥形,停5-10秒钟落下,连续做10-20次。

轻拍腰腹 站在地上,两脚同肩宽,一手在前,轻轻拍小腹部,一手在后,轻轻拍腰部。这样能改善肾脏及其周围组织的血液循环。每天拍2次,每次拍40下。

注意: 此疗法不宜在急性发作期使用,以免使病情反复或加重。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

器械健身 跟我学④

杠铃系列之四十八

十种创新性耸肩动作(上)

传统的哑铃和杠铃耸肩和直立划船,主要锻炼斜方肌的上部,并不能直接锻炼中部和下部斜方肌。为了更好地锻炼整个斜方肌,以下介绍10种创新性的耸肩动作,以打破斜方肌训练一贯的陈旧乏味。

(1) **背后耸肩** 也称为“哈尼耸肩”,将杠铃置于身后而不是大腿前面,这样会迫使你在整个耸肩过程中都向后拉动肩胛骨,因此可更多地锻炼斜方肌中部。在史密斯机上做这一动作效果会更好。



(图10)

(2) **上斜耸肩** 面朝上坐在上斜平凳上,平凳与地面成60度角或更高。双手各握1个哑铃,双臂与地面垂直(与上斜哑铃弯举的初始姿势相似),然后耸肩。与上半身垂直于地面的耸肩相比,这会对斜方肌产生一个不同角度的冲击。

(3) **俯卧耸肩** 这一动作与上斜耸肩正好相反。面朝下趴在平凳或高平凳上,双手握1个杠铃或2个哑铃,双臂伸直,且与地面垂直。不要向耳部方向耸肩,而是在保持双臂伸直的同时通过收缩肩胛骨提起负重,这可锻炼斜方肌中部和上半背部。

健身教练 俊宇

■ 顺时养生

三伏养生“三部曲”

酷暑三伏,赤日炎炎,此时天阳下济,地热上蒸,雨水不断,空气湿度大,而人体新陈代谢加快,出汗增多,睡眠及饮食减少,以致抵抗力下降。三伏是健康的关口,稍有不慎,即会生病,对老弱病残来说,更易出现健康问题,故要格外小心。

初伏——防中暑 伏天乃四季中阳气鼎盛之际,在热浪的袭击下,人体产热增加,散热减少,一些体温调节功能较差的人,在高温环境中很容易中暑。此时要合理安排作息,做好防暑降温工作,注意不要在烈日下曝晒或在高温环境中久留,烈日当顶时不宜出门,外出应带上遮阳伞、帽,勿做剧烈的运动,中午要保证午睡。应少量、多次补充水分,可选择淡盐水、绿茶、绿豆汤及其他清凉饮料。

中伏——防湿邪 三伏古称长夏季节,此时雨水增多,水气上腾,湿气极盛。湿邪最易伤脾,常使人感到头昏身

重,胸中烦闷,四肢无力,食欲不振;湿热下注,可致肠炎、痢疾等腹泻。此时要格外注意饮食,既要清淡,又要富有营养易于消化,不宜大量食用生冷及油腻食物,可在粥中加入扁豆、薏苡仁等健脾利湿之品,亦可用鲜藿香、佩兰各10克,飞滑石、焦大麦各20克,甘草3克,水煎代茶饮,并注意饮食卫生,严防“病从口入”。

末伏——防秋老虎 此时已经入秋,所谓“火烧七月半,八月木樨蒸”,“秋老虎”颇凶。由于暑热最易伤心,热扰心神,人常表现出心烦不宁,坐卧不安,思绪杂乱。此时,除仍需加强防暑降温之外,应有意识避开这种不良情绪的干扰,做到遇事不烦,处事不躁,精神愉快,心情舒畅。要合理安排个人起居,做到作息守时,生活规律,保证适当的睡眠和休息,避免过度疲劳。

成都市第二人民医院 副主任医师 宁蔚夏

拍手,拍出健康来

大概在9年多前,每天在我住居的社区总能听到阵阵响亮的拍手声,从最初的几个老人,到后来吸引了30多位老人加入,康乐无边。一个偶然的机,听说“拍手”活动,对防病健身有好处,我便动起手来做。

根据我的身体情况,我的“拍手”做法是:第一步:每天拍手1000下,分两次做完。早晨起床后6点半拍300下;晚上9点半开始再拍500下。每500下分4节做完:前3节各拍100下,各搓手50下,颈椎活动各做50下。第4节拍200下,搓手100下。

第一步做了大约20多天,有一点感觉是上身发热,好像跑了一二百米似的。由于想快见效,我就开始了第二步,各项活动增多次数,每天达到拍手2000下,搓手1000下,颈椎活动600下。自2006年5月初至今,在9年多的时间中,没有中断过。

在拍手活动中,我收获颇丰,耳鸣竟然自愈了,心跳很均匀,手脚浮肿也基本好了,为此,我专门去咨询了医生问起原因。医生告诉我,拍手疗法又名声纳气功,其作用类似中医针灸、推拿、足疗,在于刺激双手掌的经络穴位和手反射区,这些穴位和手反射区对全身健康状况均有反应。通过疏通经络,振荡脉气,加强血液循环,从而提高人体免疫功能,把身上的阴寒和污秽之气从十个手指的尖端排出去。

许志勇