

时尚养生六误区

流行时尚每天都有新的内容发布,注重生活质量的白领们常常会照单全收,但有时却在不知不觉中离健康生活越来越远。看看流行时尚,对照一下,哪一条是你错误的坚持?

陷阱一: 洗肠、断食,排毒养颜

中医讲排毒,除了正常的大便、小便及出汗三种排毒通路,古代人还有春秋放血排毒的说法。但洗肠容易让肠管变粗,长时间反复刺激还会使肠管麻痹,最终导致一些人人为因素的疾病。断食排毒法也要因人而异,有的人脾胃虚寒,吃水果等凉的东西,会发生胀气;如果你是超负荷工作者,到该吃饭的时候不吃,身体

会出现乏力、眩晕、低血糖症状,对健康会有影响。

陷阱二: 芦荟为养颜佳品,要多吃

芦荟对人体确实有不少神奇美妙的作用,但芦荟有500多个品种,可以入药的只有十几种,可以食用的只有几个品种。专家提醒,芦荟含有的芦荟大黄素有“泄下通便”之效,易导致腹泻。不同品种的芦荟,药性、药效有很大差别,不同体质的人使用芦荟会产生不同的效果。

陷阱三: 饭后马上刷牙

口腔专家认为,饭后立即刷牙有害牙齿健康。在牙冠的表面有一层珐琅质,刚吃过饭,尤其是食用了酸性食物,会使珐琅质变松软,这个时候刷牙容易损害珐琅质。时间一长,牙齿的珐琅质就逐渐减少,容易使人患上牙齿本质过敏症,吃东西时牙齿就会出现酸痛的症状。因此,口腔专家提醒,进食后最好用清水漱口,待1~2个小时后再刷牙。

陷阱四: 塑身内衣,不费力就能拥有好身材

塑身内衣紧绷地

“绑”在身上,既影响了正常的血液循环和汗液排泄,又会导致外阴潮湿,细菌繁殖。尤其是少女长期穿紧身衣,不仅会影响发育,还会诱发乳腺增生或囊肿等疾病。养生保健专家提醒:女性腹部有许多重要脏器,如子宫、卵巢等,长时间穿束身衣会使肌肉紧绷,束腰还可能影响下肢血液循环。因此,不要长时间让自己“塑身”,处在腹腔缺氧状态,应适时给自己松“绑”。

陷阱五: 多吃海鲜,补充营养

海鲜高营养、高蛋白,味道鲜美,但多食无益,它很容易带给人们一种现代富贵病——痛风,根源在于海鲜含有大量嘌呤,会在人体内蓄积。疾病多数源于饮食不合理、生活起居没有规律。所以,海鲜味道虽美,还是少吃为宜。

陷阱六: 去健身房里流汗,提高生活质量

白领们有意无意间喜欢去那些装修比较豪华的地方,刚出高档写字楼又进高档健身房,但却忽略了这些地方因装修带来的有害气体。专家建议,锻炼身体最好选择室外,当然还要选择天气,雾天、刮风天不适宜室外活动。

黄伟杰

运动讲科学 健身不伤膝

要想拥有健康的体魄,需要经常参加体育锻炼,适当的运动,对身体有好处。但是,在运动过程中,需要保护自己的膝关节,达到运动和保护关节的平衡。保护膝关节应避免七个动作:

1. 深蹲 深蹲会引起关节软骨磨损,深蹲的膝关节磨损程度比走路要严重得多,而且若深蹲到底,由于膝关节后侧的挤压,内侧半月板后角活动度本身就差,容易将内侧半月板后角挤压损伤。因此,不建议长期深蹲锻炼。

2. 上下楼梯或者登山 上下楼或者登山时,容易引起髌股关节的磨损,膝关节的旋转容易导致半月板损伤,再者扭伤也易导致韧带等其他软组织损伤。

3. 太极拳中的半蹲旋转动作 很多人喜欢打太极拳,太极拳确实能够达到强身健体的效果。但其中有一个动作,就是半蹲旋转的动作,对膝关节损伤非常大,不仅容易损伤髌股关节,也容易引起半月板损伤。

4. 蹲马步 练习蹲马步容易造成髌股关节软骨损伤,半蹲的时候髌股关节的应力是平时的3倍。疼痛也会引起反应性滑膜增生,从而更加重疼痛。

5. 急停急转的运动 如踢足球、打篮球、打乒乓球、打羽毛球等等,由于中老年人的膝关节本身有退变,半月板也会有部分变性,容易引起关节退变的加重和半月板损伤。

6. 抗阻伸膝 很多中老年人喜欢去健身房做力量锻炼,比如膝关节的抗阻伸膝运动,这种在健身房有常规的锻炼器械。但这个动作,容易加快髌股关节的磨损。所以,对于髌股关节退变的中老年人,不建议做。

7. 长时间坐 长时间坐着,膝关节处于屈曲状态,不利于下肢血脉流通,容易引起下肢肿胀。对于中老年骨关节炎患者,长时间坐着容易引起骨关节炎、滑膜炎加重,膝关节僵硬。因此,建议坐的时间一次不要超过1个小时,最好是坐45分钟左右,要站起来适当活动。

董芳

我的养生经

公公爱健走

我公公今年已经91岁了,但精神矍铄,走起路来脚底生风,除了耳朵稍微有点背,老年人的慢性病一样也没有,就是头痛脑热小病小痛都很少。经常有人惊讶于公公的年轻态,问平时是怎么保养的,看起来一点都不像90岁的人。公公笑着说:“没保养,就是平常走的路多些。”

说到公公喜欢健走,还让我们虚惊一场,那是我们搬家后他第一次来,我家住五楼,没有电梯,大清早,我们还在睡梦中,就听得大门咣当一声响,老公说:“糟了,老爸怕是下去走路了,迷路了咋办?我们赶快下去找。”

等我和老公穿好衣服下楼满小区街上找了个遍,老爷子竟然踪影全无,老公继续往远处找,我守在大门口,大约40分钟过后,只见老人家拎着一袋油条优哉游哉地走过来,说他沿着国道转了一圈,走到汽车站了,那可是三四公里的路程啊。

公公经常说,人身体就像机器的零件,要精心保养,身体里也有废水废气,经常坐着不活动,气血就不流动,堵了就容易生病,所以要多走路,活跃身体的机能。他还总结出自己的一套走路养生法,早中晚饭后每次休息半个小时左右后,开始走路,一定要抬头挺胸,背部稍稍向后收拢,这样可防止肩颈和背部疼痛,走路时脚要着地,不能步幅太大。容易损坏关节,拉伤韧带。走路时,两手半握,左脚迈步的同时,双手向两侧身体打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸,左手向右侧后腰处拍打,然后再迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,交替进行,这种走路方式可以锻炼肺部。

因为公公不喜欢城里,一个人住在乡下,隔几天,我们便会回去看看他,给他买点日用品,做做饭,但经常是回家后却看不到人,邻居说,你家老爷子又去健身了,看那精神劲儿,活个120岁没问题。

夏秀兰



■ 顺时养生

冬季养生“三早三晚”

入冬后,天气进一步转冷,老人各项身体机能都有所减退,此时应格外注意调整日常生活起居,做好预防保健工作。

早点睡,晚点起 老年人体质相对较弱,入冬后不妨早睡早起,一方面保证充足的睡眠,另一方面有利于维持体内的阴阳平衡。

冬天是草木凋零,万物闭藏的季节,人体也应随着自然界的季节变化适当地减少活动量,以免扰动阳气,损伤阴精。尤其是对老人来说,体内阳气本来就不充沛,更应该早睡早起,以利于阳气的潜藏和阴精的积蓄。睡觉的时间不足或过长,都会导致精神萎靡和人体困倦,影响正常的代

谢功能。老人在冬天只需比其他季节早睡1~2小时,再晚起1~2小时即可。

早饭晚吃,晚饭早吃 起床后,吃早饭可以说是头等大事。在冬天,老人家可以晚一点吃早饭,早一点吃晚饭,以维持正常的消化功能。老人吃早饭时间要延后,这是由于人在睡眠时,消化器官仍在努力工作,消化一天中吃下的食物。所以早饭吃得过早,会使消化器官疲劳应战。起床后不妨先喝杯温水,做点晨练前的准备再吃早饭。

老人的消化功能较弱,晚上又要早点睡觉,有必要早一点吃晚饭,保证身体有足够的时间来

彻底消化食物。这样不仅可以避免消化不良的情况,还能保证良好的睡眠质量。此外,晚饭最好不要吃太多难以消化的肉类及辛辣食物。

早点晚练,晚点晨练 有的老人习惯早上锻炼,有的则习惯晚上出来跳跳广场舞、散散步。冬季早晚气温较低,锻炼时要注意时间的选择。

清晨时,室内外温差大,过早出去锻炼,容易感染风寒。对于有心脑血管疾病的老人来说,最好是等太阳出来后再出去锻炼,以免血管遇冷收缩,血压升高,心脏负担过重,引发身体不适。习惯晚上出去锻炼的老人,可以比平时早1~2小时出去。同时还应减少运动量,避免出汗过多。

周向前