

■养生之道

健步走越快越好吗?

这个心率公式你要知道

如今步行锻炼被公认是最简单最经济的运动方式,也是许多中老年朋友的每日“必修课”。东南大学附属中大医院康复医学科主任王红星主任医师提醒:健走也必须讲究科学性,才能对身体有益,避免损伤。



健步走:一种简单、安全、有效的锻炼方式

健步走是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式,对于没有基础性疾病的男女老少而言基本上都是适合的。

经常坚持步行锻炼,可以减少心脏病、糖尿病的患病几率,有效增强免疫力。想减肥的人也可以通过行走达到塑身的效果。所以,晚餐过后,大街小巷里总能看到不少快走的身影,健走已然成为一种健身新风尚。

姿势很重要,心率有公式

健步走的正确姿势应该是颈与肩放松,抬头挺胸,手跟着步行速度左右摆动;腰背要直,稍微收腹;行走时身体微微向前屈;保持脚跟着地、脚尖蹬地

的姿势。

健步走应保持什么速度?王红星主任特别带来计算公式:进行过程中,人体的最佳心率应是:180减去自己的年龄。大众可以通过佩戴专门计算心率的设备来得知心率,并作出适时调整。

建议每次健走30分钟左右,当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗是普通走路的10倍以上。

预防运动损伤:流程很重要

健走是最简便易行、最容易坚持的一种健身活动,但也必须讲究科学性,才能有效健身,避免伤害。

健走前,必须要进行热身运动,以平时步行的速度先走5~15分钟,让身体“热起来”,同

时拉伸关节、肌肉,避免运动损伤;在健走时,要注意强度、幅度,量力而行;健走结束后,逐渐减速步行,进行20分钟左右的肌肉放松,这样可以促进肌肉和身体恢复到一个常态,也能避免肌肉酸痛等。

装备或各方面的支撑条件也要注意。比如鞋子,建议穿比较软的、舒服的鞋,避免磨脚。衣物选择易干的、比较吸汗的材质。一定强度的健走之后,要及时补充水分,可以少量多次。

此外,患有慢性疾病以及年纪较大的人群若要选择健走锻炼,可跟医生咨询沟通,判定是否适合。健走前,根据情况备些药物。为了确保安全,提倡与同伴同行,以及时应对可能的突发情况。注意强度要循序渐进,贵在坚持。

蔡逸秋

■助力养老

“老年互助社”应成为老年友好社区的标配

“现在有什么事儿,第一个想到的就是互助社。”这是北京永定路街道六街坊社区不少老年人的心里话。社区里成立已有10年的老年互助社,让大家幸福感满满,也让他们在互帮互助中充实了自己。

许多刚退休的老人,一下子闲下来,未免感到不适应。且大多数都选择居家养老,不与子女同住,一旦遇到一些大事小情,更有不方便之处。永定老年互助社分为日常照料组、邻里调解组、关爱组、文体组等6个小组,老人们可以按照自己的兴趣、个人能力和身体状况,参加文娱活动,愉悦身心;或致力于公益活动,帮助有需求的老年人,让晚年生活丰富多彩。

组织“老年互助社”不但是社区自治的应有之义,也是构建和谐社会的有力举措。除了将老人的安全放在第一位外,对于积极参加活动者,不妨给予适当的精神和物质奖励,从而鼓励更多的老人加入其中。

老年互助社是服务老人精神文化生活的重要阵地,通过多种形式的互帮互助活动,大大增强了社区老人的获得感和幸福感。更多老人走出家门,扩展了他们的活动空间,满足老年人们更多样化的需求。互帮互助是中华民族的传统美德,期待有更多的人能加入到服务老年的志愿活动中来,从而让“老年互助社”成为老年友好社区的标配。因为,老人的今天,就是我们的明天,善待老人,就是善待我们自己。

上海 邓为民

■养老感悟

饮花的清浅时光

烟火流年里,愈发渴求一份安然、恬淡,以净化身心。为此,我钟爱的是:轻啜一盏花色清香。

将白杭菊和金银花冲洗干净,置于玻璃壶中,以沸水分别泡上两三朵。菊花缓缓翻转、绽放,金银花也开始抖擞精神。斟入茶碗中,浅黄盈盈,轻啜慢饮,有明目清火之效。这两种花于我,无异等同于苦口相谏之挚友。

百合花香醉人,但未料其花瓣却是苦的。我通常喜欢加入冰糖或蜂蜜,一面饮茶,一边就将花给吃了下去。曾经,母亲喜欢用百合煮饭,却觉甘之如饴,母亲笑答:“我用了红枣、枸杞和甘草水相配。”在我看来,百合不仅有爱情的味道,更有亲情的味道,唇齿间溢满的思念最为悠长。

有朋友捎了花来。状似玫瑰花瓣,略煮,冲泡开,稍待几分钟。入口酸醇,竟有葡萄酒的神韵。一问才知是洛神花。放几块冰糖,品之酸甜可口,使紧绷的神经也放松了下来。

茉莉理气开郁,避秽和中。餐后慢品,暗香浮动,令人心醉。茉莉花香包含有动物香、青草香、药香、果香等,丰富多彩。茉莉花在唐朝时是玉骨冰肌、淡泊名利的象征,代表士大夫的气节。人生也应如此境界,才可存香恒久。

悠悠时光花解语,在我烦躁、困顿之时,感谢它们,令我重振身心,从容应对世事纷杂,“于无字处读书”,于困顿处歌吟,从而将日子过得细水长流,清浅芬芳。

山东 朱睿

■养生之道

霜降养生“四做到” 安然入冬没烦恼

“一年补透透,不如补霜降”,作为秋季最后一个节气,养生保健可谓极为重要,衣食住行可都有些讲究。

穿衣要重防寒保暖、防静电。一要勤脱勤着,根据天气变化酌情增减。二要少穿化纤类衣物,选择柔软、光滑的棉织或丝织衣服,以减少静电的危害。三要呵护好脚部、肩膀、腹部、膝盖等容易受凉的部位,露肩、露脐、露膝的衣服可以收起来了。

饮食上要减苦增甘、补助脾胃、滋阴降燥。减少摄入辛辣刺激,多吃些润肺、补液生津的食物,如梨、芝麻、蜂蜜、南瓜等。全麦面、豆浆、红薯、山药、白菜等能增强免疫力。若想收敛阳气,可适量增加醋等酸味。多吃高蛋白食物,如牛奶、鸡蛋、

猪肉、羊肉和豆类等,有助于预防秋郁。

居家要做到防干、减乏、去湿邪。晨起、晚睡洁面后,轻拍面部使余水渗入皮肤,再进行保湿护理。房间要去湿气,天气较好时多开窗透风,有助于预防慢性支气管炎等疾病。防秋乏要保证充足的睡眠,每天可以比夏季多睡上一个小时左右,但切不可嗜睡,仍要早睡早起。

出行要做到适时、适量、适度。霜降过后,昼短夜长,气温越来越低,最好等暖和的时候再出门锻炼。运动量可适当加大,可选择登高、慢跑、广播体操、健美操等。每次运动前,都要充分热身准备,不宜过度劳累,大汗淋漓,使阳气外泄,伤耗阴津,削弱机体的抵抗力。

安徽 左丛林



心畅 (篆刻)

福建 缪贞谊