

今天你提肛了吗?

要问当下最流行的运动是什么?你肯定意想不到,是提肛。运动对身体的好处不言而喻,但你知道吗,其实肛门也是需要运动的,适当的运动对肛门及其周边的器官也有着一定的好处。提肛不限场地、不限姿势,站着坐着躺着趴着都可以,并且男女老少皆宜。

什么是提肛运动?

所谓“提肛”,是指通过有规律地收缩肛门,起到锻炼盆底肌肉、肛门括约肌的作用。提肛在中医也被称为“撮谷道”,它不需要特地抽出时间、不需要找合适的场地、不需要任何器械,也不用费力,却好处多多。豆瓣关于提肛的每日打卡小组已经3万多人参与了,微博上的“提肛运动”话题阅读量也达到了一千多万。另外,短视频平台上也有各种“提肛”打卡号,人们刷到它们的视频时就会跟着进行提肛动作。

提肛动作其实很简单,“菊花一紧”即可。具体方法可分为三种:

1. 随时随地型。深吸气的同时凝神用力,收缩肛门,同时将臀部及大腿用力夹紧,主动提升肛门及周围肌肉,同时屏住呼吸,持续5~6秒,然后呼气,全身放松,20次为一组,每天2组即可。

2. 胸膝卧位型。采取胸膝卧位做提肛运动,效果更好。具体做法是,双膝跪在床上,胸部贴床,抬高臀部做提肛运动。吸气时,肛门收缩内提,像憋大便的感觉;呼气时自然放松3~5秒。30次为一组,大约做3分钟,每天2~3组即可。



3. 仰卧抬臀型。平躺时,将双腿撑起,用头和脚后跟作为支撑点,抬高屁股,有规律地向上提拉肛门、夹紧肛门及周围肌肉;配合吸气、呼气,能更好地达到效果。20次为1组,每天2组。

提肛运动有哪些好处?

可以确定的是,在预防及处理痔疮、尿失禁、便秘等方面,提肛运动还是很有帮助的。肛提肌与尿道外括约肌均属于盆底肌结构组织,是盆膈的主要部分,属盆底随意肌,功能较复杂。提肛收缩运动受来自阴部神经的躯体神经支配,盆底的肌肉筋膜和韧带是连接肛提肌的主要组织。

1. 缓解尿失禁。如果你感觉自己有尿不尽,或者蹦跳时出现漏尿的情况,可以多提肛运动。提高肛提肌张力及运动性可增强盆底肌肉韧带及筋膜功能,能有效改善远端尿道括约肌控尿能力,降低尿失禁概率。

2. 改善便秘。通过主动、有意识、有节律地收缩,做提肛

运动,可加强盆底肌收缩能力,可刺激肠壁感觉神经末梢,改善直肠的血液循环,加强收缩力,最终发挥收缩肛门的作用,增强肛门括约肌的弹性,有效控制排便。

3. 保护前列腺。随着年龄的增加,前列腺的肌肉会逐渐失去弹性,使得前列腺增生、肿大问题频发,同时还可能出现排尿异常。而提肛运动可促进会阴部的静脉血液回流,使前列腺充血减轻,炎症消退,预防一些前列腺疾病。

总之,提肛运动确实可以改善局部血液循环、加强肌肉的收缩力,不管是预防尿失禁和痔疮等肛周疾病,还是对于此类疾病的术后护理,提肛运动都能起到一定的帮助作用。平时闲着没事的时候,可以时不时地提一提。需要提醒的是,若肛门局部感染、痔疮急性发炎、肛周脓肿或者做过肛门手术的人,不要做提肛运动。

春雨医生公众营养团 路亚男

教你选双合适跑鞋

无论走路还是慢跑,选一双合适的跑鞋非常关键,能有效避免膝盖韧带和半月板受伤。

跑鞋分为外底、中底、鞋面。外底是鞋子最下面和地面接触的一层,耐磨、防滑是它的关键,材料一般是含碳的橡胶。中底是底和鞋面之间的部分,用来缓冲地面传来的震动,从而保护双脚。中底材料主要是EVA或PU等发泡橡胶。鞋面最重要的是透气,最好选择方便穿脱、美观的产品。

目前市场上的跑鞋有4类:

一是缓冲型。主要适用于正常足或外翻足、不曾有过严重崴脚的人士。这种跑鞋的重量较轻,适合体重轻(80千克以内)和短距离跑步者穿着。

二是避震或稳定型。低足弓、平足、跑步时足部内翻、外八字、体重较重、每周跑步4次以上的人群,需要给脚部一定的支撑保护,穿这种鞋最适合。此类跑鞋的重量一般比缓冲型的重。

三是越野跑鞋。适用于越野跑,场地一般在泥泞小径、山间小路等。其特点是外底的纹路夸张粗大,鞋底较硬,上部材料一般防水等。

四是马拉松跑鞋。又称马鞋。这是专业马拉松比赛训练的鞋子,特点是很轻,跑起来感觉轻松。

需要提醒的是,一双跑步鞋,中等体重的人跑六七百公里后就需考虑更换。要想通过慢跑提高身体素质,尽可能降低受伤风险,除了要选择合适的跑鞋,也要注意减肥。锻炼时,尽量在软一点的路面,不要单纯慢跑,最好多做些交叉训练,充分锻炼小肌群。

朱广凯

穿高领衣 当心衣领综合征

随着气温不断下降,为了保暖,不少人会选择高领的衣服,但有些人一穿高领衣服就会不舒服。其实,这很可能是患上了衣领综合征。

衣领综合征医学上称为“颈动脉窦性晕厥”或“颈动脉窦综合征”,是指突然发生眩晕、虚脱等临床征象的综合病症,发生持续时间一般仅1~4分钟,有时有神志丧失,可长达20分钟左右。近年来有人发现,伴有自主神经症状的青年女性,突然转动头部或衣领过紧时易出现本病;中老年患者常出现晕厥,尤其是晕厥发作时与头部突然转动、仰头或穿紧领衣等诱因有关时应疑为本病。

预防衣领综合征最好的办法就是穿领子适合的衣服,系领带和领结时要松紧适度,切勿过紧。患有高血压或糖尿病、甲亢等的人,更应避免穿过紧的高领衣服。一旦发生衣领综合征,应迅速使病人仰卧,并解开衣领,抬高双下肢,让更多的血液回流心脏,使病人尽可能恢复过来,严重时送医院救治。

张正修

冲马桶记得盖上盖

马桶是我们每天都必须使用的东西,要掌握正确的使用和清洗方法,否则它就很有可能成为各种引发疾病的罪魁祸首。

马桶要盖上盖冲 原因在于,马桶内是细菌密集的地方,如果冲马桶时马桶盖是打开的,马桶内的污物就会被瞬间气旋带到空中,并且其中的微生物能悬浮在空气中长达几小时,然后就落在墙壁和各种物品上。

马桶污物要清洁彻底 马桶中容易沾染尿渍、粪便等污物,冲水之后如果发现仍留有残迹,一定要用马桶刷及时清除干净,否则就很容易形成黄斑污渍,同时会滋生霉菌和细菌。除了管道口附近,还有马桶内缘出水口处以及底座的外侧等部位,都是藏污纳垢的地方,清洗时先把马桶圈掀起,并用洁厕剂

喷淋内部,数分钟后,再用马桶刷彻底刷洗一遍,最好用细头的刷子,这样能更好地清洁马桶内缘和管道口深处,然后再刷洗底座和其他缝隙。

马桶圈定期清洁 马桶圈上的细菌污染也很严重,很多人喜欢在马桶上套个舒服的绒布垫圈,其实这样更容易吸附污染物,而且容易传播疾病。人的皮肤长时间和这些污染严重的地带相接触,是非常容易感染的,所以一定要定期清洁。

马桶刷要保持清洁干燥 每次使用完马桶刷后,难免会在刷子上沾上一些污物,所以最好用清水及时冲洗干净,然后挂置起来,



将水沥干,也可以直接在上面喷洒一些消毒液,或者定期用消毒液浸泡片刻,放在干燥通风处晾干即可。

千万要注意的是,一定不要把带水的马桶刷直接放在不透风的容器中,这是卫生间中的死角,最容易滋生细菌。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光