

跳操虽好,但别盲目开练

近日一段时间,刘畊宏夫妇在网络上的直播跳操非常火,吸引了很多女性跟学跟练,她们被戏称为“刘畊宏女孩”。然而,一些人因为没有做好跳操前的准备,突然开始剧烈运动而受伤。想要做不受伤的“刘畊宏女孩”,跳操前要做好准备,注重循序渐进。

跳操前一定要热身

在做任何运动前,热身是很有必要的。“运动小白”一定要做好热身准备,由少到多、循序渐进地开始练习,让身体逐渐适应。最好在跳操前先自行热身、拉伸,再低强度地跟随跳操视频动一动,感觉身体有一些发热了,再试着慢慢跟上节奏。

网上传的“跳了半小时才热身结束”让不少人望而却步,这里有一点需要注意,很多人误以为热身就是静态

拉伸,其实这是错误的认识,如果只做一些静态拉伸,不仅达不到效果还有可能拉伤肌肉。热身的主要目的是为了唤醒身体,增强神经对身体的控制,增加肌肉弹性,从而预防运动损伤。

跳操时要量力而行

除热身外,能量补充也很重要。空腹运动容易出现低血糖症状,因此人们最好在饭后1小时正式开始健身锻炼。有一点要提醒,饱腹运动不利于健康,如果是为了瘦身,吃到7分饱即可。运动前,要喝足量的水,而且要做到在运动中适时补水。

刘畊宏直播跳操的时间一般是晚上或上午,大家在练完后要注意休息。如果在跳操时跟不上直播中的动作速度和幅度,可以试着先降速、减幅度练习,等到身体逐步适应了再加速、

加难度,一定要量力而行。

不是所有人都适合跳操

“刘畊宏燃脂操”看似简单,但不适合所有人。这个操的动作相对比较简单,而且下蹲、跳跃动作不多,主要是髋关节和腰腹的运动。所以对于腰背部受伤或者不适的人来说,要慢慢跟跳。由于部分下肢动作需要做膝关节内扣动作,对于有膝关节损伤的人来说,要谨慎进行。没有健身基础的人跟跳时很容易出现腰肌劳损、韧带拉伤以及扭伤。平时几乎不运动的人如果盲目跳操,运动过量会导致乳酸堆积,出现腰酸背痛等软组织劳损。

此外,运动结束后,最好进行10分钟牵伸运动,可以有效放松肌肉,缓解肌肉酸痛,促进身体恢复平稳。

(摘自《今晚报》)

饮食

眼部浮肿——绿茶 绿茶有减少肿胀和收缩血管的作用,能缓解眼部浮肿。将绿茶用开水浸泡,冷却后用纱布将茶叶包起来敷眼,或者用化妆棉蘸茶水敷眼,能有效缓解眼部浮肿。

咳嗽——大蒜 中医认为大蒜性温,入肺经,民间偏方多用大蒜治疗咳嗽、哮喘等疾病。取6瓣新鲜的大蒜,将其压碎,并加入温水。每天喝2次,连服3天即可缓解症状。

扭伤——粗盐 如果是轻微的扭伤,可以直接将粗盐炒热,用布或毛巾裹着敷于患处。

打嗝——白糖或柿子 打嗝可以通过吃1~2茶匙的白糖来缓解,因为味道甘甜的食品有镇定功能,可以抑制横膈膜神经的反应,以此缓解打嗝症状。此外,柿子的蒂头能促进肠胃蠕动,可取5~6个柿子蒂放入500毫升的水中煮沸,饮用后可迅速停止打嗝。

(摘自《家庭医药·新健康》)

厨房里的急救药

解惑

公鸡为什么起早打鸣

第一个原因与鸡体内受光控制的生物钟有关。在鸡的大脑中央有一个叫松果体的小腺体,它能够分泌褪黑素。而褪黑素的功能之一就是促进睡眠。但松果体的活动是受光线影响的,只有处在黑暗中,才能够分泌褪黑素。要知道,大部分鸟类都是“夜盲症”,鸡也不例外。在夜晚,鸡只能安安分分地睡觉。当早晨第一缕晨光洒向大地,受到光线刺激的松果体就会抑制分泌褪黑素,鸡也会随之醒来,并用嘹亮的打鸣声来迎接新的一天。

另外,在白天时,公鸡也会打鸣,并且这与其在鸡群的地位有关。在鸡群内部有严格的层次结构,最高地位的公鸡在鸡群中享有特权,不仅可以优先吃食、优先交配,甚至还包括了优先鸣叫的特权。当黎明的第一声打鸣响起,也是这只最高地位的公鸡在群体内部宣示自己的地位,警告外来的公鸡不要来这里抢夺自己的食物和配偶。

沈艺娟

提醒

戒指最好戴一戴摘一摘

为了手指的健康,戒指最好戴一戴,摘一摘。因为随着年龄增大,人的指关节会退化,并且逐渐变形变大,这时戒指就可能会摘不下来。时间久了,手指会因血液不流通而导致肿胀,诱发手指疾病。所以,老年人如果发现摘戴有困难,则不应再戴戒指。

还有一些人习惯睡觉时也戴着戒指,这样也不好。人在早晨醒后可能会出现轻度的浮肿,虽然浮肿的时间不长,但如果晚上睡觉前不摘掉戒指,那么就会因为清晨手指浮肿而卡住了静脉,静脉血液流通不畅会造成肿胀,这样很容易诱发手指疾病。

宫常酉

图吧

松柏为何能四季常青



松柏树原是寒带和高山生长的树木,形成了独特的御寒构造。松柏树的叶一般都呈针形、线形或鳞片形,由于叶片面积小,因而水分不容易蒸发散失。同时,松柏树叶片内水分少,又含松脂,当气温降低时,可以很快地使细胞液浓度增大,增加糖分和脂肪以便防冻。即使在冬季,松柏树也不会因缺水而干枯,保证了树木的生机永存。

林泉

真相

白噪音助眠不科学

绵绵的雨落声、轻柔的海浪声、木柴噼里啪啦的燃烧声……伴着白噪音入睡已经成了不少年轻人的睡眠习惯。白噪音真能让人在每个辗转难眠的夜晚睡个好觉吗?事实并非如此。

白噪音是由人耳可听到的20~2000赫兹的声音构成,功率谱密度分布是均匀的,大脑可以很快适应白噪音的存在。有研究发现,白噪

音缩短了部分人的入睡潜伏期,可以解决他们的入睡困难,但会增加夜间觉醒次数和时间,改变睡眠结构,并不能真正改善睡眠质量。短期可以尝试,但长期借助白噪音入睡并不可取。

不仅如此,过大音量的白噪音还可能损害听力和认知功能,掩盖耳鸣,甚至损害心脏健康。

(摘自《中国家庭报》)

生活

筷子出现这些变化要扔掉

筷子是我们每天都入口的东西,如果出现以下变化,别犹豫,赶紧扔掉。

表面出现斑点,这时拿洗洁精洗、热水烫、钢丝球刷都没用,换新是

唯一办法。

筷子出现变形、明显凹槽,这种筷子更容易滋生微生物,也不方便夹菜。建议竹筷、木筷3~6个月更换一次。

警惕

三手烟或可在室内停留200天

三手烟,指烟点燃烧后,残留在家具、衣服、墙壁、地毯,甚至头发和皮肤等表面,可停留很长一段时间的烟草残留物,含尼古丁、重金属等多种有毒致癌物质。研究显示,它甚至可以停留200天。

如受烟雾侵扰,回家后应马上换下衣服。有小孩或孕妇的家庭,少接触吸烟的人。多吃富含胡萝卜素及维生素C的新鲜蔬果,有助清除烟进入人体后产生的自由基。室内常通风、摆放绿植,必要时可使用空气净化器。

徐红玉

健康

频繁使用免洗手液有风险

疫情影响下,大家都会经常使用免洗手液和湿纸巾,从而降低患病风险。然而,最近一位来自国科大杭州高等研究院95后硕士发表的论文指出,人们因频繁使用而接触到一些较为持久的抗菌成分,也可能带来新的健康风险。

人们可能不知道,部分洗手液中含有对人群产生健康风险的抗菌剂,如三氯生。

该论文以三氯生为研究对象,首次评估了洗手液中的抗菌剂通过手口暴露带来的潜在健康风险,为解开谜团提供了参考。据介绍,洗手液中的三氯生曾是国际公认的高效广谱杀菌剂,有着广泛应用。然而,有研究表明,三氯生具有扰乱生物体代谢的负面效应,具有潜在的致癌风险。处于身体生长发育关键阶段的儿童,更容易受到三氯生影响,过量的三氯生可导致儿童内分泌失调,或者肥胖等疾病。

研究结果显示,使用免洗手液的中国儿童,有9.90%摄入三氯生超出安全阈值。文章还表明,手口接触是三氯生最重要的暴露途径。并且,使用需洗洗手产品的人群,三氯生暴露量远低于使用免洗手产品的人群。

郑琳