

中年人这样练出马甲线

过了40岁,体检箭头增多、腰围变粗、精力下降成为不少人的困扰。杭州47岁超声科主任医师留碧丽也曾如此,每天伏案阅片上百份、久坐10小时。但她没去健身房、没疯狂跑步,仅靠每天1小时居家抗阻训练,一年减重15斤、练出马甲线,血脂也恢复正常。

她的方法很简单:每周6天、每天1小时抗阻训练,饮食只改两处:晚餐白米饭换杂粮,戒零食和含糖饮料。很多人查出血脂高、体重增加后的第一反应

教您一招

每晚双腿抽动是身体在报警

22岁女生小雨每晚入睡时双腿不由自主抽动,像脚下突然踩空一样,频繁从梦中惊醒。这种症状几乎每晚都出现,最近更是明显加重。小雨以为只是“睡眠不好”,直到走进南京医科大学第二附属医院神经内科诊室。

经过检查后发现,她的铁蛋白、维生素D、维生素B₁₂、叶酸四项指标全部异常偏低,确诊为“不宁腿综合征”。追溯原因,竟是长期挑食、零食当饭、不吃蔬菜肉类、久坐不晒太阳所致。

不宁腿综合征是一种神经系统感觉运动障碍,核心特征是静下来腿就难受、动一动能缓解、夜间比白天更重,严重影响睡眠。其中铁缺乏影响大脑多巴胺功能,维生素D缺乏加重神经异常,B₁₂不足损伤神经髓鞘,三者叠加让症状雪上加霜。

如何预防和应对不宁腿综合征?首先,饮食上要均衡摄入红肉、动物肝脏、深绿色蔬菜和蛋奶,保证铁、B₁₂和叶酸的供给;其次,每天适度户外活动,睡前两小时避免剧烈运动,久坐每40分钟拉伸小腿,晒太阳15至30分钟,促进维生素D合成;再者,避免久坐,规律运动有助于改善下肢血液循环和神经功能。如果已出现睡前腿部抽动、酸麻蚁爬感,静息时加重活动后缓解等症状,应尽早到神经内科检查铁蛋白和维生素水平,早诊早治效果好。

医生提醒

(摘自《扬子晚报》8.27)

是多跑步,但实际上力量训练同样关键。国际研究显示,抗阻运动还是大脑“逆龄神器”,追踪309名62至70岁老人发现,坚持两年后中等强度组大脑平均年轻2.26岁,效果甚至停训后还能维持一年以上。

在家怎么练?医生推荐6个安全高效的动作:

平板支撑:手肘撑地,与肩同宽,脚尖发力,身体呈一条直线,收紧核心,别塌腰,均匀呼吸。通过核心,调动全身。

靠墙静蹲:背贴墙,双脚与肩同宽,脚跟离墙约一脚

半,下蹲至大腿与地面平行,膝盖不内扣、不超过脚尖,感受大腿发力。

徒手深蹲:双脚与肩同宽,脚尖微外展,臀部向后坐,屈膝下蹲,膝盖不超过脚尖,然后发力站起,保持躯干挺直。

推墙俯卧撑:面对墙站立,双手贴墙与肩同宽,身体一条直线,屈肘让额头轻触墙面,再推回。适合力量偏弱的人群,练肩背和手臂。

臀桥:仰卧,屈膝90度,脚掌踩实,抬臀至肩、髋、膝成一条直线,顶点收紧臀腹1至2秒,再缓慢放下。



哑铃推肩:坐或站,双手握哑铃(也可用矿泉水瓶代替)至肩高,掌心向前,向上推至手臂伸直(不锁肘),再缓慢回落。

(摘自《科普时报》8.28)

别踩趾压板的“疼痛红线”

趾压板近年来因“超慢跑”“助眠”等说法走红,但有人忍痛踩了20分钟后足底血管破裂,登上新闻。中医认为足底有涌泉穴等重要穴位,通过经络与心、肝、脾、肺、肾相通,现代研究也证实足底分布着丰富的感受器,适当刺激可引起神经反射、调节身体机能。因此,趾压板用于保健确有依据,但绝不是越疼越好、越久越通。

踩趾压板到底能不能达到养生目的?先弄清足底与保健的关系。中医讲“不通则痛”与“不荣则痛”两种类型:体质壮实、肌肉丰厚者多属实证,可适当加强刺激;体质单薄、精力欠佳者多属虚证,应避免过度刺激,以温和方式为主。

敲响警钟

如何利用趾压

板正确锻炼?选板上,体弱者可选凸起小、分布稀疏的平和型,壮实者可选凸起较高的刺激型。运动时,体弱者可选小幅度活动,以足底微热、轻度酸痛为度;壮实者可变换姿势、缓慢行走,以微痒、酸痛为度。时间上,新手从每次3至5分钟起步,适应后延至10至15分钟,随时调整。

八类人不宜踩趾压板:年老体弱、糖尿病足等周围神经病变、心血管疾病、骨质疏松、关节疾病、孕产妇及经期女性、低龄儿童、过度肥胖者,均应避免使用。

使用中需时刻关注足底感受,一旦出现明显不适、发红肿胀或皮肤破损,立即停止并就医。切忌盲目追求高强度、长时间刺激。

(摘自《北京青年报》)

居家穴位按摩可舒缓“风疙瘩”

皮肤突然冒出大片红白风团、瘙痒钻心,这就是俗称的“风疙瘩”——荨麻疹。中医认为其与风邪侵扰、气血失调有关。除常规抗过敏治疗外,居家按揉穴位可辅助止痒,但需明确:这是保健手段,不能替代正规诊疗。

找准4个穴位,轻柔按揉即可:

曲池穴:屈肘时肘横纹外侧凹陷处,打圈按揉约两分钟,清热祛风。

血海穴:膝盖上方内侧,按揉约两分钟,养血活血。中医讲“治风先治血,血行风自灭”。

应季保健

三阴交:脚踝上方四指处,健脾祛湿、调和肝肾。孕妇禁按。

风池穴:后脑下方凹陷处,疏风安神,缓解瘙痒烦躁。

操作要点:力度轻柔,以局部微酸胀为宜,每穴一两分钟,不必追求强刺激。

务必就医的信号:风团大面积爆发、瘙痒持续不退,或出现胸闷、喉咙发紧、皮肤破损等情况,须立即前往皮肤科就诊,切勿仅靠按摩拖延。

(据前方+客户端 8.19 马相/文)

很多人一提到腰痛就紧张,尤其看到检查报告上写着“腰椎间盘突出”“骨质增生”等字眼,更是焦虑不安。其实,大多数腰痛并没那么可怕,腰痛不等于腰椎坏了。

如今腰痛越来越年轻化,原因很简单:久坐、缺乏运动、长期低头、压力大。人的腰像一棵树,骨头是树干,肌肉筋膜像绳子将它拉住稳住。长期不动、姿势不对,这些“绳子”就会越来越紧硬,中医称之为“筋打结”“气血不通”,进而引发酸胀疼痛。

很多人腰痛后不敢动、长期卧床,结果越躺越僵、越痛。这是因为不动导致肌肉更弱、关节更僵,形成“恐惧—回避”的恶性循环。

科学研究发现,适度运动才是改善腰痛有效的方法之一。散步、游泳、八段锦、太极拳等运动,能帮助患者增强肌肉力量。再配合拉伸训练和核心力量训练,增强肌肉、改善循环、放松筋膜。关键原则是循序渐进,切忌今天痛明天就猛练两小时。中医的针灸、推拿、热敷、艾灸也可辅助放松和恢复平衡,但没有“万能神药”,长期生活习惯才是决定因素。此外要注意防寒湿、调情绪,避免空调直吹和焦虑紧绷。

真正的康复不只是不痛,而是重新敢弯腰、敢运动、敢正常生活。记住:你的腰没有想象中那么脆弱,科学运动加上好习惯,多数腰痛都能慢慢恢复。(据人民网 8.25 李树明/文)

运动养生



(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)