



跟跑步有关的七个问题

跑步好处很多,能提升心肺功能、促进新陈代谢和减压,是很多人健身的首选,但跑多少、什么时间跑最好、如何避免膝盖损伤等问题却常被忽视。体育科学研究所专家就跑步有关的几个热门话题进行详细解读,希望能帮助大家。

问题一:跑步是人人适宜吗?

不仅是健身跑,任何运动都要考虑自身情况量力而行。一般情况下,有以下疾病的人群不适合跑步。1.近3个月内曾发生过心绞痛者;2.做轻微动作会有胸痛症状的人;3.有先天性心脏病的人;4.严重心律不齐、心脏肥大者;5.服用降压药后,血压仍在180/110毫米汞柱以上的严重高血压患者;

6.手术愈后3个月内的患者;7.下肢关节(髌、膝、踝关节)损伤者;8.体型过胖者;9.急性肾脏病或严重糖尿病患者。

问题二:跑步需要穿戴专业装备吗?

“跑步时,会产生相当于自己体重3-5倍的冲击力。”专家说,有氧运动有低冲击和高冲击之分,相比低冲击的快走,跑步属高冲击,对关节影响较大,因此最重要的装备就是鞋子。建议一定要穿减震、柔韧性好的跑鞋,鞋子脚趾区域应足够宽敞,大小以能轻松活动前掌为佳。着装最好选化纤材质的,容易干而且透气。习惯夜跑者应身着有荧光或颜色鲜艳的服装,以免出现意外。还可携带可穿戴设备,方便记录运动强度和运动量。

问题三:跑步最佳姿势什么样?

目光前视,肩膀放松,躯干挺直,保持身体中轴稳定,避免左右摇晃或上下起伏过大。同时,双手半握拳,屈肘约90度,自然地边跑边前后摆动。步伐要轻快,步幅宜小不宜大,脚落地时膝关节要略微弯曲,以缓冲落地时的冲击力。为克服跑步时上气不接下气,呼吸要有讲究:腹式呼

吸,做到深、长、细、缓,两步一呼,两步一吸,吸气时鼓腹,呼气时要吐尽。

问题四:跑多快合适?

健身跑以匀速为宜,对于有运动基础的人来说,建议男性8-10公里/小时,女性6.5-8.5公里/小时。没有运动基础的初学者,可采用慢跑交替的方式,跑1分钟、走1分钟,随着能力的提高,逐步延长跑的时间。

问题五:跑多久才能达到健身效果?

一次跑步量根据自身体质水平而定,初学者一般从3000-5000米开始,或持续20-30分钟。有一定跑步基础的人,可在此基础上加量,但最多不宜超过10000米。

问题六:什么时间跑最好?

跑步时间分为晨跑、傍晚跑和夜跑3种,各有利弊,大家可根据自己时间及体质合理选择时间。晨跑:可使人一整天精神饱满,但会加大心脑血管负担,且空气质量令人担忧。傍晚跑(4-6点):经过一天的工作,身体已经充分预热,但此时跑步会耽误晚饭时间,容易引起消化不良或肠胃炎。夜跑(7点以后):减肥效果佳,但冬季易受风寒入侵。

问题七:跑步前后要注意些什么?

跑步前做些热身运动能使身体快速进入状态,原地慢跑10分钟、高抬腿练习5分钟都是不错的选择,还可做一些动态拉伸,如手臂交替环绕、箭步蹲起等。跑步后,不要立刻停下来,最好能走上10-20分钟,同时做深呼吸,给身体一个缓冲时间。可配合做一些静态拉伸动作,比如弓步压腿、侧压腿等。

(刘欣)



健康人生

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(十一)

中国公民健康素养——基本知识技能

21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,力所能及地为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立新的社会价值自信和家庭价值自信。

跌倒是造成65岁及以上人群因伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。家居环境中可能减少障碍物;改善家中照明,保证照明亮度;地面要防滑,并保持干燥;在马桶旁、浴缸旁安装扶手;淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。老年人要选择适合自己的体育锻炼方式,坚持锻炼,增强自身抗跌倒能力和平衡能力。

老年期痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为习惯障碍,独立生活和工作能力丧失。老年期痴呆是不可逆转的进行性病,应由精神科或神经科医生诊治,需要给予充分关爱和特殊护理。

22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

育龄妇女如果短期内没有生育意愿,可选择口服避孕药、避孕套避孕;已婚育龄夫妇提倡使用宫内节

育器、皮下埋植等长效高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。

一旦避孕失败或发生无保护性行为,应采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕,一般一个月经周期使用一次,多次使用避孕效果降低,还会增加药物反应。

发生宫外孕,需要人工流产时,应有资质的医疗机构。自行堕胎、非法人工流产,会造成严重并发症甚至威胁生命。

减少人工流产,维护女性生殖健康,需要男女共担责任。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫外孕、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响妇女健康。男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背妇女意愿的性行为,尊重和维护女性在生殖健康方面的权益。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

六种高糖食物要认清

鉴于过量吃糖会对健康造成危害,如引起肥胖、导致龋齿、糖尿病、心脏病等,世界卫生组织曾强烈建议,在人生一生中都要控制糖摄入量。《2016版中国居民膳食指南》建议,每天添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。如何做到少吃糖?专家教大家控糖之道。

消费者最熟悉的添加到食物中的糖是蔗糖(包括白糖、红糖、冰糖),此外,还包括麦芽糖、乳糖、葡萄糖、果糖等双糖,它们与食物本身含的淀粉相比,升血糖速度更快,长期过多摄入不仅增加肥胖风险,也增加各种慢性病风险,所以,《2106版中国居民膳食指南》建议控制这些糖的摄入量。

专家介绍,若想控糖,应学会看懂食品标签,主要有3点。

1. 多关注低糖或无糖食品。国标《GB28050-2011预包装食品营养标签通则》(以下简称《通则》)规定,每100克或100毫升食品中添加糖含量低于5克可标注“低糖食品”;低于0.5克可标注“不含糖”或“无糖”。不过值得注意的是,有些食品虽标注“无糖”,但仍含有麦芽糊精等物质,也不建议购买。

2. 配料表中糖排名越靠后,糖含量越低。因为《通则》中规定,各种配料应按加入量的递减顺序一一排列,所以,当无法通过营养成分表了解食品具体糖含量时,可对比同类产品,哪个产品中的糖在配料表中排得越往后,糖含量越低。

3. 碳水化合物含量不等于添加糖量。《通则》要求营养标签上强制性标示的内容有能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,但添加糖不是强制标示内容,所以很少有企业标识。很多人认为食品中碳水化合物的量就是添加糖的量,其实,除了果味饮料、碳酸饮料、茶饮料中的碳水化合物约等于添加糖外,其他饮料以及冰激凌、饼干、糕点等各种高糖食品都不能直接将碳水化合物含量等同于添加糖量,否则会高估添加糖的量。

高糖食品属于加工食品,与天然食品比,除含糖量高外,有的脂肪也很高,建议每天只吃一类,并学会选择。

1. 糖果类。在所有高糖食品中,糖果的含糖量位居榜首,因为它以食糖为主要原料。不同糖果含糖量不一样,一般以食糖为唯一原料的硬糖含糖量最高,额外添加乳制品的奶糖、添加坚果碎的酥糖或添加胶基的软糖,含糖量低些。建议吃糖果一天不超过5颗,因为一颗糖果5-10克,吃5颗就可摄入25-50克糖,已超出推荐量了。

2. 山楂制品类。由于在加工中需要加入大量糖来中和山楂的酸,所以山楂制品吃起来虽不甜,但其实主要原料是糖。常见的有山楂片、果丹皮、山楂糕、山楂脯,根据国标《GB/T31318-2014蜜饯山楂制品》要求,山楂糕和山楂脯含糖量要低于70%,果丹皮和夹心型山楂片含糖量要低于75%,而干片型的山楂片含糖量要低于85%。从含糖量角度考虑,建议选山楂糕和山楂脯。

3. 雪糕冰激凌类。调查发现,有的冰激凌配料表前两位是水、白砂糖,有的冰激凌前两位是生牛乳、稀奶油,比如某品牌冰激凌的生牛乳含量>50%,稀奶油含量>9%。建议选购雪糕和冰激凌时看配料表,选择糖排在后边的。

4. 饼干蛋糕类。糖在饼干和蛋糕的加工中起着提升口味、保持松软酥脆作用,虽不觉得特别甜,但饼干、蛋糕含糖量并不低。有测定表明,大部分饼干的含糖量在15%-20%。整体而言,韧性饼干和发酵饼干含糖量低于曲奇饼干、夹心饼干和威化饼干,脂肪含量没明显差异,所以从降糖角度建议选韧性饼干和发酵饼干。也可根据食品标签选水糖醇饼干。

5. 甜饮料。多数甜饮料的含糖量在8%-11%,有的达13%。以含糖量10%为例,喝一瓶500毫升的甜饮料就可摄入50克糖,所以建议选择果味饮料、碳酸饮料、茶饮料时,对比营养成分表中的碳水化合物含量,选含量低的,因为对于这几类饮料,其添加糖量约等于标注的碳水化合物含量;对于果蔬汁,建议选择100%纯果蔬汁,其他饮料建议选择低糖或无糖型。

6. 粉糊类食品。市面上常见的有黑芝麻糊、核桃粉、红豆薏仁粉、莲子百合藕粉等,为提升口感,会加入不少糖,建议少吃。(谷玲)



找准时机放作料

油、盐、酱、醋是我们烹调时离不开的帮手,添加这些作料时讲究不少,时间、温度、分量等都要因人而异。

倒油:不要一概都是热锅凉油。干爆、软炸的油温三四成热即可,有保鲜嫩、除水分的作用,如软炸虾仁、炸香椿、干炸带鱼等。而青菜快炒也只需五六成热,此油温能让炒出来的菜颜色漂亮且营养流失少,油温过高可能造成原料受热不均匀,油温过低蔬菜容易出水。但炒肉要热锅凉油,先用中火把锅烧热再放油,然后放肉翻炒,这样肉表面的蛋白质和淀粉浆逐渐受热舒展,肉就不会粘锅了。而炸、煎、爆都适合用七八成油温,能使主料肉等迅速受热,纤维急剧收缩,其中的水分不易浸出,吃时口感较嫩。七成油温煎出的荷包蛋,外皮金黄酥脆、蛋黄清心,煎出的鱼也外皮酥脆。

撒盐:时间根据菜来定。烹调放盐的时机不对,会影响整道菜的口感和营养。蒸大块肉时,蒸前要将盐等调味品一次放足;烧整条鱼、炸鱼块时,在烹制前先用适量的盐稍微腌渍再烹制,有助于咸味渗入肉内;凉拌菜如拌茼蒿、黄

瓜,放盐过早会失去脆感,食前放盐更脆爽可口;做红烧肉、红烧鱼块时,肉经编、鱼煎后,即应放入盐及调味品,然后旺火烧开,小火煨炖;爆肉片、炒白菜、炒蒜薹、炒芹菜时,全部翻炒透后适量放盐,炒出来的菜肴嫩而不老,营养损失较少;肉汤、骨头汤、鸡汤、鸭汤等荤汤在熟烂后放盐调味,可使肉质保持鲜嫩,汤更鲜美。炖豆腐时也应熟后放盐,与荤汤同理。

放醋:素菜入锅后放,去腥加两回。醋的最佳放法在两头,即原料入锅后、临出锅前,具体放法需视食材而定。炒素菜如炒豆芽、芹菜、土豆丝等时,应在菜下锅后适当加醋,可以减少高温加热对维生素C的破坏,促进钙、磷、铁等矿物成分的溶解,帮助肠胃消化吸收。烧荤菜如制作糖醋排骨、西湖醋鱼、葱爆羊肉等菜肴时则要加两次醋,食材入锅后加一次醋去腥、除腥,出锅前再加一次醋解腻、增香、调味。煮鱼时添加少许醋,能将小鱼的鱼骨煮得柔软可口,促进钙吸收。吃生鱼片时,可在酱油内滴几滴醋,能去腥提味。凉拌菜时加入点醋不仅味鲜可口,还可以灭

菌。

加花椒:炆炒加粒爆香,水煮易用刀口。“先放后放,生放熟放,用面用口”这是花椒在烹饪应用中的术语。“先后”是指下锅顺序,如红烧时,花椒要先下锅,和辣椒、豆瓣等调料一起炒。四川饭店里的炆炒时蔬,如空心菜、豌豆尖等,也都要将油烧热后,先下花椒粒、干辣椒,炸出香味,再下蔬菜翻炒。“生放”指加生鲜花椒,比如麻辣馋嘴蛙,就要用生鲜花椒,以保证蛙肉的嫩香,不被干花椒的老麻味道破坏。“面”是指花椒面,麻婆豆腐就一定要用花椒面;“口”是指刀口花椒,就是用刀刺一刺,常用在水煮牛肉和水煮鱼中。

用酱油:炒菜凉拌生抽,炖煮卤味用老抽。家常炒菜或凉拌菜,宜使用生抽,它颜色较淡,味道咸鲜,豉香浓郁,菜出锅时多用生抽来调味。老抽则味道咸中带微甜、风味浓厚,做红烧菜肴或焖菜时,在油烧热后适当加入老抽炆炒,可使菜肴酱色浓郁,颜色诱人。普通酱油介于老抽和生抽之间,可广泛适用于烧、炖、炒等菜肴。(周春)

看电视,备上板凳和腰垫

看电视是老人重要的娱乐之一,很多老人在电视机前一坐就是小半天。但老年人由于心功能减弱,静脉血液循环减慢,久坐容易造成下肢麻木、疼痛以及浮肿等症状,俗称“电视腿”,对健康极为不利。此时,不妨采取以下措施,帮助缓解和预防腿部不适。

备个板凳。为消除久坐带来的腰痛、尾骨痛,使下肢肌肉得到松弛,可以准备一个板凳,看电视时,将双脚放在上面,使大腿、小腿处于松弛状态,让双腿得到充分休息,既能减轻腿部肿胀,还能促进末梢血管中血流充盈,对大脑供血也大有益处。板凳高度和沙发相同或略高于沙发,大小以能放下老人双腿为宜,材质不限,木凳、塑料凳均可。为了增加舒适度,小板凳上可以绑上松软的棉垫。

久坐看电视,椅垫、腰垫不可少。老年人看电视,尽量坐质地较硬的靠背椅,加上辅助性垫具,如颈枕、腰垫、坐垫等,帮助重量均匀分布,减少椅子对坐骨结节的摩擦。腰垫使腰部紧贴椅背得到支撑,不让腰后靠空。

如果身体条件允许,可以边看电视边做简单健身操。如前后摆手:头正身直,双手自然下垂,两脚分开,与肩同宽,两眼平视,自然呼吸。然后两手同时向前、向后摆动10-15分钟,身体也要随着双手自然前后摆动。手向前摆时,脚趾要用力抓地;身体重心随身体摆动变化。此式有助于加强肢体与关节的平衡能力。顺逆揉肚:在肚脐上部,用手掌用力按住,顺时针、逆时针各揉60次;正对肚脐,用手掌用力按住,顺时针、逆时针各揉60次;在肚脐下部,用手掌用力按住,顺时针、逆时针各揉60次。早晚各一次,男性左手在下,女性右手在下,每圈2秒钟最佳。此式有助于促进胃肠蠕动,缓解便秘。

需要提醒的是,老年人看电视不宜超过3小时,每过半小时要起来活动一下,还要少看刺激性节目,如竞赛、惊险的情节等,避免因紧张、激动使血压突高,危害健康。(董秋)

睡不好,身体亮红灯

睡眠是一项重要性仅次于呼吸、心跳的生理功能。如果一个人存在入睡困难、易醒多梦等问题,还伴随以下症状,或许就需要寻求专业的帮助了。

情绪差。夜间睡眠质量差不仅影响第二天的工作情绪,还会放大原有的负面情绪。

发胖。睡眠不足者体内激素失衡,不仅食欲增加,而且会更想吃高热量食物,控制冲动行为的能力也会降低,导致体重快速增加。

疼痛。有数据显示,大约36%~58%睡眠不足的人,醒来时会出现头痛、牙痛、腰部酸痛等症状,且忍痛能力会变差。

视线不良。睡眠时间越少,视觉上越容易有失误,甚至会出现幻觉,这会明显增加交通事故风险。

反应慢。睡眠不足,也会让你对外界事物的反应变得迟钝,也无法专注,容易分心。

健忘。睡得越少,越容易健忘,未来罹患老年痴呆症的风险也会增加。

学习能力降低。短期记忆是决定学习成效的关键,睡眠不足的人,短期记忆能力会减弱,也影响了学习效果。做事错误百出。缺乏充足的睡眠,导致精神不济,也会增加工作的错误率。

心脏不适。血压高、心跳快、胸闷胸痛,首先需要看看是不是睡眠不好引起的。

容易生病。长时间睡不饱,身体的免疫力会下降,容易感冒。睡眠不足还常引起反酸、胃痛、腹胀等问题。

血糖差。睡眠不足会影响体内的新陈代谢功能,因此增加了罹患糖尿病的风险。

多尿。睡眠不足可导致夜尿增多。(朱鑫)



治干咳无痰方

【处方】川贝10g,麦门冬15g,五味子10g,桔梗10g,生甘草10g,生姜3片。

【制用】每日一剂。常法水煎3次,共煎取药液450毫升,分3次温服。

【功能】清热、润肺、止咳。

【主治】感冒风热,干咳无痰或少痰,咽喉干。或感冒日久,干咳无痰、少痰,胸闷气短,口燥咽干。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之物。

(白城市中医老科协:王文卿)



每周一方