

运动后这些习惯最伤身

室内外运动都有益于养生,但有些人在运动过后常存在以下一些不良习惯,不利于健康。

蹲坐休息

运动结束后感觉疲惫,就蹲下或坐下认为能省力和休息,其实,这是一个错误的做法。健身运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环,加深肌体疲劳。

因此,每次运动结束后应采取“踩刹减速”的方式进行调整,进行一些低热量如稍舒展肢体或者简单深呼吸,促使四肢血液回流心脏,以利于还清“氧债”,加快恢复体能。

贪吃冷饮

运动往往使人大汗淋漓,随着大量水分的消耗,运动过后总会有口干舌燥、急需喝水的感觉,以年轻人为主,大多喜欢买一些冷饮解渴。然而此时人体消化系统仍处于抑制状态,消化功能低下。且运动过后阳气处于蓬勃发展的时刻,

若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮,极易抑制阳气的生发且耗伤阳气引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻,并诱发肠胃道疾病。所以,运动后不要立即贪吃大量冷饮,此时适宜补充少量的温开水为宜。

立即吃饭

运动时,特别是激烈运动时,运动神经中枢处于高度兴奋状态。在它的影响下,管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制。同时,在运动时,全身血液也进行重新分配,而且比较集中地供应了运动器官的需要,而腹腔内各器官的供应相对减少。上述因素使得胃肠道的蠕动减弱,各种消化腺的分泌大大减少,它需在运动结束20-30分钟后才能恢复。如果急忙吃饭,就会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,甚至造成多种疾病。

骤降体温

运动时,肌体表面血管扩张,体

温升高,毛孔舒张,排汗增多。中医认为肺主皮毛,卫阳护卫人体肌表,运动时卫阳蓬勃发展,肺气得以调畅。倘若运动后立即走在风口纳凉小憩,或图凉快用冷水冲头,会导致卫阳受损,毛孔闭塞,肺气宣降不畅引起体温调节等生理功能失调,免疫功能下降而招致外邪入侵,疾病发生。因此,运动过后不宜骤降体温,反而应当注意保温。应适当休息至体温恢复正常。

立刻洗澡

大多数人认为运动后立即洗澡这样既可去污又可消除疲劳。其实,这种做法并不科学。因为在运动时,流向肌肉的血液增多,回心血量减少。停止运动后,这种情况仍会持续一段时间,如果这时立即洗热水澡,就会使血液不足以供应其它重要器官,如心脏和大脑供血不足,就会感到头昏、恶心、全身无力,严重的还会诱发其它疾

病,因此应格外注意。

吸烟

运动后体内代谢加快,需要排出代谢废物和增加氧气供应和恢复脏器供血,若运动后吸烟,吸入肺内的空气混入大量的烟雾,肺脏宣发肃降和呼纳清的功能失调,且当人体吸入这样的带雾空气,导致机体缺氧影响脏器功能。

饮酒

剧烈运动后人的身体机能会处于高水平状态,此时喝酒会使身体更快地吸收酒精成分而进入血液,对肝、胃等器官的危害就会比平时更甚。长期如此可引发脂肪肝、肝硬化、胃炎、胃溃疡、痴呆症等疾病。

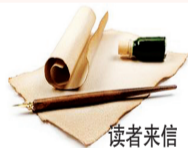
青光眼能治愈吗

最近我总是感到眼睛胀痛不适,到医院检查后发现眼压偏高,左眼为22毫米汞柱,右眼为25毫米汞柱,视野检查也有些异常,医生诊断是青光眼。请问青光眼可以治愈吗?

读者 袁女士

青光眼是由于眼内压间断或持续升高引起眼组织和视神经损害的一种眼病,为三大致盲眼病之一,临床主要表现为眼睛胀痛、干涩,视力下降、头痛,检查时可发现眼压增高、视野缺损等。因为青光眼造成的视神经和视野的损害是不可逆的,所以,以目前的医疗水平,青光眼的治疗只能是控制病情不再发展,尚无法通过治疗得以痊愈。因此,青光眼的预后如何与是否早诊断、早治疗密切相关。

青光眼是终身疾病,终身治疗、定期随访特别重要。随访的间隔时间是根据病情来决定的,可能是4个月、6个月,也可能是一年。每次复查都要查眼压、视神经和视野的情况,医生再根据复查结果来调整治疗方案。



读者来信

“春捂”多捂手腕和腰眼

俗话说“春捂秋冻”。“春捂”就是说春季气温刚转暖不要过早脱掉棉衣。“春捂”要注意照顾好头颈和双脚。人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。

此外,从经络学说来,“春捂”还可以多捂这两个位置来帮助提高身体免疫力。

一是手腕,手腕处有心经的原穴——神门穴。原穴是脏腑原气经过和留止的部位,能够强化脏腑的功能。心主管全身的血脉,通过输送气血来温暖全身,所以春捂的第一个关键部

位就是神门穴。神门穴位置:在腕横纹上,小手指一侧腕下方肌腱的内侧。

二是腰眼,人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾虚时常出现腰酸软、怕冷、尿频或容易困倦乏力。用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。肾俞穴位置:取穴时通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。



小知识

骨关节疼痛的日常护理

老年人骨关节疼痛最常见的是骨性关节炎,这样的关节炎唯有对骨关节进行“保护性使用”,尽量延缓软骨磨损的速度,才是日常护理的正道。

运动要适量。关节软骨的磨损是骨性关节炎的病理基础,增加运动量只会加剧软骨损伤。在日常生活中,尽量减少上下楼梯、少登山、少久站、少抱小孩、少提重物,避免膝关节的负荷过大而加重病情。不要绝对静养。膝关节骨关节炎病早、中期患者,不要认为只有休息不活动,才能保护好患病的膝关节。而是既要避免膝关节过度疲劳,又要进行适当的功能锻炼,

以增强膝关节的稳定性。

注意局部保暖。在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴上护膝,夏季空调温度应保持在28℃左右,防止膝关节受凉。平时不注意关节保暖,把所有的希望都寄托在理疗等治疗上,这样“一曝十寒”的错误做法对关节软骨有害而无一益。

适当补充钙质和蛋白质。骨性关节炎患者应多吃如牛奶及乳制品、豆类及豆制品、鱼虾、海带等,这些食物既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能营养软骨及关节滑液,还可补充雌激素,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻肿胀、疼痛等症状。



提个醒

怎样定闹钟对健康有利

研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后两个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。还会导致大脑积累了更多令人困倦的腺苷,让我们醒来后昏昏沉沉,严重时甚至会发生混乱觉醒,所谓的“起床气”就是其中的一种。

冬春之交气温多变,易患感冒,可以试试以下食疗法。

鸡汤。鸡汤富含蛋白质,可以增强机体抵抗力,鸡汤可减少呼吸道中的黏液分泌物及咳嗽次数,缓解感冒带来的痛苦。

辣椒。辣椒中含有一种特殊物质,能使人体内的抗体呈三倍增长,其中的辣椒素还能降低鼻黏膜分泌物的黏稠度,使鼻涕更容易黏出,还能清除鼻腔内的细菌。

大蒜。大蒜抗菌作用超强,能抑制和杀灭多种细菌和病毒。吃几瓣大蒜可有效减轻咳嗽、喉痛及鼻塞等症状。

萝卜。萝卜中的萝卜素对预防、治

疗感冒有独特作用。榨出萝卜汁后,配姜汁混服,可以清热、解毒、祛寒,治感冒。

柑橘及草莓。柑橘及草莓均富含丰富的维生素C,具有抗氧化和提升机体免疫力的功效,多服用,可有效减少感冒发生机率。

蘑菇。蘑菇中富含的营养物质可以提高身体免疫力,是蔬菜中的抗

感冒高手。

南瓜。南瓜内含维生素和果胶,果胶有很好的吸附性,能粘附和消除体内细菌毒素和其他有毒物质,在它面前,感冒病毒“无所作为”。

小验方

失眠食疗验方

失眠患者想要改善睡眠,除了规律作息、减少心理压力,以及服用一些镇静催眠药物外,用中药食疗疗效也不错,且副作用小。

1. 小麦60克,大枣15枚,甘草30克,加水两碗,煎煮至半碗时即可,临睡前服。适用于失眠伴多汗者。

2. 莲子30克,百合15克,冰糖适量。将莲子、百合煮粥,然后加冰糖调味,临睡前服。适用于失眠伴虚热烦躁者。

3. 柏子仁10-15克,粳米50-100克,蜂蜜适量。将柏子仁去净皮壳杂质,捣烂,同粳米煮粥,待粥快熟时,加入蜂蜜,稍煮沸即可食用。适用于失眠健忘者。

4. 炒枣仁60克,大米200克。将炒枣仁加水适量煎煮至沸,再改用小火煮30分,去渣取汁,用此汁液与大米共煮粥,每次适量食用。适用于各种失眠伴多梦者。

5. 红枣(去核)250克,冰糖60克,阿胶100克。将红枣加水煮烂后,加入冰糖、阿胶,小火熬至膏状备用。每天早晚各服1-2匙(约10-15克),适用于因气血虚弱而引起的失眠、多梦、精神恍惚者。

饱食后吃芒果易过敏

芒果果肉细腻,香甜多汁,集热带水果精华于一身,被誉为“热带水果之王”。维生素C含量十分丰富,每百克果肉中约含56.4-137.5毫克,可与猕猴桃相媲美。

芒果中含有一种加芒果甙的物质,有明显的抗脂质过氧化和保护脑神经元的作用,能延缓细胞衰老,提高脑功能,可以显著提高红细胞过氧化氢酶活力和降低红细胞血红蛋白。同时芒果还有祛痰止咳的功效,对咳嗽痰多气喘等症有辅助食疗作用。

虽然芒果的营养价值很高,但不宜进食过量,若进食2/3的中型芒果已达到营养师每日建议的食用量。而芒果含有的刺激性物质比较多,吃芒果时又易将芒果汁沾到嘴、脸颊等部位,刺激面部皮肤,造成面部红肿、疼痛现象。因此吃完后要及时清洗掉残留在口唇周围皮肤上的芒果汁肉,以免发生过敏反应。

饭后不要吃芒果,也不要与大蒜、海鲜、菠萝等共食,否则容易引发过敏,引发口唇红肿,又痒又痛,重者还会出现水泡和糜烂。

除异味有妙招

香烟味。室内烟雾缭绕,空气污浊时,用蘸醋的毛巾在室内挥舞或点燃两支蜡烛,烟味便会消除。

油漆味。新油漆的墙壁或家具散发出刺鼻的气味,只要在地板上放置两盆冷盐水,油漆味即可消除。

怪味。室内通风不畅时,会有怪味产生。在电灯泡上滴几滴花露水,通电预热后香味四溢,室内空气便可清香宜人。

厕所臭味。将一盒打开盖的清凉油放在厕所的角落,臭味即可消除。

霉味。梅雨季节,抽屉、书柜和衣箱散发霉味时,放上一块肥皂即可去除。