



科学健身 这些误区要避开

在全民健身日期间,各地纷纷举办各种形式的健身活动,“全民健身”的观念愈加深入人心。许多老年人在茶余饭后走上街头,利用各种各样的街头健身器材健身。但是,这些健身方式真的科学吗?

撞树健身, 伤己又伤树

在公园里,不论寒暑,常常能看见一群老人在撞树健身。据说,这种锻炼方式对腰椎间盘突出有很好的“治疗效果”。老人撞累了就将全身往树上蹭,把坚硬而又凸起的树皮当按摩仪用。以至于,公园里好多树都变得光溜溜的,树皮都让老人蹭出了包浆。

科学解读

撞树健身确实有一定科学依据,其起源于运动训练里的碰撞运动。通过碰撞运动,可促进身体血液循环,让人体的肌肉弹性以及力量得到增强。而且,长期的碰撞训练可以减少对内脏的损伤。然而,碰撞训练对运动人员自身的人体素质要求很高。哪怕是专业的运动员,在年龄增大后也会停止这项运动,以免对身体产生损伤。对老年人来说,撞树不仅不能健身,可能还会“毁身”。

老年人机体功能不断下降,骨质变得疏松,若再撞树健身,轻则导致局部瘀血或者软组织挫伤,重则导致骨折,甚至脏器损伤。有的老年人觉着在树上撞一撞便浑身发热出汗,对身体有益处,其实那是软组织受到损伤的一种自

我保护。蹭树虽然能起到一定的按摩作用,但是一定要量力而行,不要过度用力导致皮肤破溃。

“上吊”健身, 练气不成反要命

街头健身的各种方式里,“上吊”健身是受老年人欢迎的一种。老年人健身讲究“内练一口气,外练筋骨皮”,由此可见“练气”的重要性。为了把这口气练好,不少老年人都选择“上吊”练气。有些“功力深厚”的老年人,还能在“上吊”中腾挪旋转,浑身的重量都集中在颈椎上,让人惊叹不已。

科学解读

从医学角度来看,“上吊”这种健身方式,不仅不能“练气”,还可能要命。正常人的颈椎只能承受头颅的重量,“上吊”健身时,颈椎几乎承受了全身的重量,很容易造成颈椎的损伤,轻则头晕、头痛,严重的可能会导致高位截瘫,甚至死亡。

拍打健身, 拍出的是血不是毒

走在大街上,常常能看到一些老年人一边走,一边用双手或者工具在身上拍来拍去,拍得浑身通红,甚至出现“血痧”。很多老年人都觉着拍出来的这种“血痧”是毒素排出来的标志。他们常认为:血液循环不好的地方,拍拍

就通了;身上哪里不舒服,拍拍就舒服了。

科学解读

我国的中医按摩里,确实有一种拍击疗法。但是这种疗法是用五指并拢,手掌中间悬空,用小指侧面敲击,形成一个很有节奏感的清脆敲击声,并且力度从轻到重。

这种拍击疗法,不会致身上出现刮痧一样的出血点。拍打严重时出现的“血痧”,其实是皮下毛细血管破裂形成的出血点,皮肤会因为皮下出血而变得红肿,与“排毒”没有什么必然的联系,与其说其是“排毒”,不如说是放血。

暴走、爬山、骑行, 膝盖可能受不了

很多老年人都认为要想长寿就要勤锻炼,暴走、爬山、骑行是老年人常做的锻炼项目。很多老年人觉得,这几项运动既能看沿途风景放松眼睛,又能让浑身出汗发热,锻炼了身体。

科学解读

这三项运动确实很锻炼身体,但是对于老年人却不是最好的选择。老年人的膝盖经过长久的磨损,已经不再适应这种对膝盖损伤较大的运动。绝大多数的老年人都会有或多或少的膝关节疾病,但是老年人有一个错误观念:哪里不行练哪里。事实上,膝关节的疾病通过锻炼是完

全解决不了的,这些锻炼不仅对膝盖无益,还有可能会加重病情。有些老年人以为通过暴走、爬山、骑行这种膝关节的剧烈运动减轻了病情,实际上只是增加了自己对疼痛的忍耐力。

器械健身, 点到为止

走在街巷里,经常看到老年人在用器械健身。例如,有的老年人三五一群徒手抛接20斤沙袋,或举极重的哑铃等。这些老年人锻炼时喜欢以恢复自己年轻时的力量为目标,他们觉得健身器械用的越大越重,就越有成就感。

科学解读

事实上,老年人各项身体机能均在下降低,过大过重的器械只会让锻炼起到适得其反的效果。老年人在锻炼上应该客观评价自己身体条件,宜缓不宜急,循序渐进,点到为止,不能一味地图大、图重。过大过重的健身器械容易引发老年人骨折、内脏损伤等问题。

在日常的锻炼中,老年人不要追求大汗淋漓,微微出汗即可取得很好的锻炼效果,大汗淋漓容易引发心肺疾病。并且,在健身之前,老年人一定要做好热身运动,缓解关节僵硬,防止因骤然锻炼引发意外事故。 焦曼

凉拌木耳、保健醋、深海鱼油…… 血管能通过食物软化吗

在中老年患者中,动脉硬化是常见病。当血管出现硬化病变后,很多人认为只要将硬化的血管变“软”就可以改善病情。因此,也常会有一些老年患者问吃什么食物可以“软化”血管,有一些被认为可以“软化”血管的方法深入人心,但它们统统没有用。

喝醋

有些人认为喝醋就可以软化血管。诚然,硬化的血管斑块中的确含有一定的钙质成分,将钙质浸泡在醋酸中也确实可以产生一定的溶解反应。但问题是经口摄入的食醋是无法直接进入血液的,并不能改变血液的酸碱度。另外,服用大量食醋还可能腐蚀、烧伤消化道黏膜,可谓得不偿失。

狂吃木耳洋葱和大蒜

还有人相信通过吃木耳、洋葱、大蒜等食物可以使血管“软化”。这些食物一定程度上有降血脂的功效,对新硬化的形成有延缓作用。但对已经硬化的血管病变,尤其是陈旧性斑块,是无法使其“软化”消除的。

吃深海鱼油等保健食品

一些商家宣称诸如卵磷脂、深海鱼油等保健食品可以“软化”血管,其实也是不对的。这些保健食品的降血脂作用只能延缓动脉硬化的进一步发展,并不能直接作用于动脉硬化的病变,使硬化的血管“软化”。 王飞

中药熏洗治疗炎性痔疮

许多老年人因为气血虚弱,患有炎性痔疮,这是由于局部血液循环障碍,回流受阻,导致痔核水肿。表现为肛门皮肤皱襞水肿如葡萄状,表面光亮,局部有少量分泌物,触之柔软,灼热痛感较剧。中医认为属于火热下注,蕴阻肛门,使气血瘀结,经络不通,化为热毒所发。

治疗宜用清热活血通络、消炎解毒的中药外洗。药物能直达病变部位,发挥效用较快。取赤小豆150克,大黄150克,加入适量清水,煎煮药液约2000毫升,倒入盆中。先趁热汽熏肛门部,待药液温度适宜时,再坐浴。每次30分钟,每日2~3次,每日1剂(可重复煎煮)。一般用药4剂后痔疮即可消退,痛感消失。

注意,愈后应改变饮食习惯,尽量避免辛辣刺激性的食物,多食新鲜蔬菜水果,保持大便通畅。 马建国

链接

老年人健身的“一三五七九”

“一”个原则:以有氧运动为核心。常见的有氧运动有步行、快走、打乒乓球、游泳、慢跑、健美操、登山、骑自行车等。

“三”是指每次运动坚持30分钟。运动时间过短,起不到消耗体内脂肪的作用。全身参加运动的肌肉有400多块,要想使这些肌肉都得到收缩和舒张,每次运动时

间建议在30分钟左右。

“五”是指每周5次运动。每天坚持一定量的有氧运动,对身体健康是最好的。有些人坚持不了天天锻炼,但还想保持锻炼效果,可以把锻炼次数保持在每周5次。

“七”是指运动时心率以“170减去年龄”为宜。过高的运动强度会损害健康,太低的运动

强度又达不到健身效果。老年人要学会判断自己的运动量是否适宜:如果锻炼后休息5分钟,心率能恢复到正常,代表运动量合适。

“九”是锻炼时间以早上九点左右为好。每天早上8~12点,人体肌肉速度、力量和耐力相对处于最佳状态,这时的体力、肢体反应敏感性、适应能力都达到最高峰。所以在这个时间段运动对健康最有利。

大连海参 来电申购

买一斤送一斤,买两斤送三斤

海参同人参、燕窝、鱼翅齐名,是世界八大珍品之一。海参不仅是珍贵的食品,也是名贵的补品。随着海参价值知识的普及,海参逐渐进入百姓餐桌,为了让广大顾客亲身体验大连海参,特举行海参体验进万家活动,只要您拨打电话400-052-7778均可低价申购野生海参一斤。

我们向社会公开承诺:

1、保真:每根海参均符合国家检验标准,绝非糖干海参破坏营养成分。2、保证野生刺参,非养殖,肉厚刺多,口感软糯。3、每根海参均采用淡干技术,保证营

养不流失,一斤海参大约(80-100)头,涨发12-15斤左右(每根海参保证4-6排刺)。

本次活动属于惠民活动 绝对真实,绝对可靠!

打进电话400-052-7778可低价申购野生淡干刺参。原价3960元/斤,现低价申购999元/斤,买一斤送一斤,买两斤送三斤,每人最多申请两份,全国限量2000斤。还望广大朋友抓紧时间报名,超低价特供;购完为止。如与承诺不符愿承担法律责任。

市内免费送货,外地免费邮寄。