



■疾病防治

■运动健身

办公间隙 来点锻炼

久坐在办公桌前,上班族常感觉脖子酸疼、身体僵硬,长期如此会影响健康。

下面为办公人士介绍几项能进行的运动,工作锻炼两不误。

双腿用力

双脚分开与肩同宽,站直后大腿用力,前侧肌肉收紧15秒,然后放松5至10秒,循环这两个动作,重复进行5分钟左右。这个动作可锻炼腿部肌肉,防止久坐引起的血流不畅。很多人有膝关节炎等问题,时常会有疼痛,通过这个动作能得到缓解。

坐着动脚

坐在椅子上勾勾脚趾、转转脚踝、用力跺脚、用脚轻轻撞击另一条小腿,有利于放松下肢,舒缓疲劳。但注意最好不要坐在有滑轮的椅子上锻炼,容易摔倒。

大腿夹书

双腿并拢,在大腿间夹一本书,也可以是一张纸,然后让腿反复抬起、放下,能锻炼大腿的内收肌。

原地踏步

就是广播体操开始时的踏步动作。注意脚抬起时,上臂自然摆动,能起到放松全身的作用。

上举扩展

双脚分开与肩同宽,双臂笔直上举,然后再向后向两边扩展,胳膊要伸直。注意动作要慢,身体不能后仰也不能前倾。整个过程大概维持20秒,重复5次。这有利于缓解颈肩不适。

大鹏展翅

双腿直立,双臂先自然下垂放在身体两侧,接着一条腿抬起到大腿与身体垂直,双臂逐渐展开、伸直,保持20秒,然后慢慢回归起始动作,换另一条腿进行上述练习。每次做2组,15个为1组。练习时可配合腹式呼吸。这项锻炼有助颈椎健康。



六种方式 防骨质疏松

虽然年龄和性别等因素会影响人们患骨质疏松症的几率,但通过以下6种生活方式可以降低患病风险。

快步行走

负重锻炼,如步行、跑步等运动有助于维持骨骼的强健。19至64岁的成年人每周应该至少进行150分钟中等强度的有氧运动。每天三次10分钟的快速行走是一个很好的方法。虽然目前几乎没有证据表明,一旦骨骼变得脆弱,运动就可以防止骨折,但那些坚持运动的人,在不摔倒的情况下,很少有人骨折。

戒烟

吸烟会对造骨细胞产生影响,尤其对于是30岁以下的人,因为他们的骨骼仍在生长。吸烟者患骨质疏松和骨折的风险会升高,戒烟可能会提高骨骼强度。这是一个复杂的关系:吸烟者的体

重可能比健康体重更轻,跌倒后骨折的可能性会更大。

保持体重

这并不意味着超重有助于预防骨质疏松,人的体重最起码应保证日常生活中的正常行动。而且体重越重,跌倒时,骨骼承受的冲击力就越强。但如果体重过轻,这说明人体的总骨量较少。因此,体重过轻也有可能导致骨质疏松。

补充维生素D

健康均衡的饮食可以满足骨生长所需的700毫克的钙。并没有证据表明,在未患骨质疏松时,人体仍需补钙。有人指出,摄入额外的钙会导致心脏周围有害物沉积,增加心脏病风险。大家普遍达成的共识认为食补比药补更好,除非因病不能从饮食中摄取足够的钙。健康的骨骼每天需要大约10微克

的维生素D,其中90%的维生素D来自阳光在皮肤上的作用,10%来自饮食(如油性鱼类)。那些从不让皮肤暴露在阳光下或限制饮食的人可能会需要维生素D补充剂。

避免摔跤

骨质疏松的人面临的主要风险是脆性骨折。跌倒并摔断髋部的老年人可能永远无法恢复站立。椎骨骨折最初可能并无后遗症,但它往往会复发,并可能变为多发,伴随着极度疼痛,甚至致残。

风险早知道

如果您是老年人、女性、体重不足或不常运动;如果您以前发生过骨折;如果您吸烟、过度饮酒或服用类固醇治疗类风湿性关节炎等疾病,那么,您患骨质疏松症的风险就会增加。在某些情况下,骨密度扫描是一种早了解、早发现有效的方法。

■养生之道

两穴一官 保护脑血管

中医学认为,人迎穴可双向调节血压,高者降,低者升。

太冲穴可降血压,防中风。搓两耳能提神醒脑、延年益寿。

穴位定位:人迎穴,仰头时,在喉结外侧大约3厘米动脉搏动处,胸锁乳突肌前缘;太冲穴在足背部,第1、2趾间,趾骨底结合部前方凹陷中,足背动脉搏动处。

具体操作:

1、压人迎穴。双手拇指在人迎穴压迫移动,先轻后重,手下感到脉搏跳动时停留3秒钟,如此重复5次。

2、掐太冲穴。用拇指指尖用力在太冲穴掐按,有酸疼感为止。

3、搓两耳。拇指和食指分别来回捻搓两耳轮廓,直至双耳发热。

■健康常识

泡沫尿 不一定是肾病

一旦有人发现尿液中有泡沫之后,便十分惊慌。

其实,泡沫尿不一定是肾脏病。

尿液中的泡沫是怎么形成的?

正常尿液的表面张力很低,很少形成气泡,因此不会出现泡沫尿。如果进食了过多的蛋白质食物,排出的尿液就容易出现泡沫现象。不过,泡沫会很快消失。

还有一种情况,由于各种原因,尿液中成分发生改变时,尿液表面张力增高,气泡就会增多。正常尿液内含有一些有机物质(葡萄糖)和无机物质(矿物质),可以使尿液表面的张力变强,小便时可因冲击力而产生一些泡沫。但是这些泡沫也会很快消失。如果是蛋白尿的话,泡沫是不会消失的。

所以,出现泡沫尿不一定有病。



(本版稿件均选自人民网)

试试九种减压法

金钱、工作、家庭、人际关系及健康状况等因素都会导致压力过大,进而引发头痛、失眠、免疫力下降、记忆力减退等诸多问题。

以下推荐9种帮助减压的方法,值得一试。

冥想打坐

冥想打坐可以促进血液循环,消除生活烦恼。从公园长凳到公交车座位、咖啡店,可以随时随地进行。

深呼吸

感觉压力大的时候,用鼻子慢慢深呼吸2至3分钟,然后闭上双眼,保持安静几分钟。呼吸过程中可以用手指按压鼻孔,用左右鼻孔交替呼吸。每次呼气应迅速有力,仿佛要吹跑落在嘴唇上的小飞虫。

腹式呼吸

闭上双眼,一手放在腹部,

一手放在胸口。开始吸气时全身用力,让肺部及腹部充满空气而鼓起,之后不要停止,继续用力吸气。屏住气息一瞬间,然后用6至8秒钟缓慢吐气,中间不要中断。

闻闻薰衣草

薰衣草及其精油可以减少焦虑和抑郁,提高睡眠质量。家中或办公室备一瓶薰衣草精油,用鼻子闻或者涂抹到手腕并按摩,可解压。

读喜欢的书

阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力,可以使压力减轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书,读上几页或一章。另外,听喜欢的音乐也有类似效果。

回忆愉快经历

压力较大时,回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低

85%。比如翻阅手机图片或视频,回忆往日愉悦体验。

爬楼梯

长期以来,人们一直认为体育锻炼有益减轻压力。最新研究发现,短暂的井喷式运动可帮助快速减压。比如心情不畅时,爬爬楼梯可加速心跳,缓解压力。

触摸草地

压力大的时候更要多呼吸新鲜空气。如果没有条件走进大自然,找一片绿草地,体验一下触及绿草的感觉也可帮助减压。

保持微笑

微笑可缓解生理紧张,减少大脑中的应激激素,增加欣快激素内啡肽和多巴胺。压力过大时,人们往往会眉头紧锁,即使假装微笑,也会对减压产生积极影响。