

饭后百步走,活到九十九? 这些讲究你知道吗

“饭后百步走,活到九十九”,这句话大家常挂在嘴边。“百步”只是一种比较虚的说法。一些老人家饭后喜欢结伴出门溜达,岂止百步走,经常一走就个把钟,甚至上万步都有,觉得这是一种不错的锻炼方法。

但专家提醒,饭后散步也有讲究,并非人人都适合,即便适合,活动量也因人而异——



●并非人人适合饭后散步

饭后适当散步,对于大多数健康人群来说有助放松心情,还能促进胃肠蠕动,所以一直被视为良好的健康生活习惯。

不过,饭后散步也有讲究,并非人人都适合。专家建议,饭后休息二三十分钟后再开始散步较为适宜。如果饭后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化,对于一些体质较差甚至是多病的人群来说,或易诱发功能性消化不良。尤其在室内外温差较大的冬季,更不建议“饭后百步走”,特别是老人家,进餐时吃得红光满面、大汗淋漓,要是匆忙离开餐厅,在瑟瑟的寒风刺激下行走,汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩,容易引起风寒头痛,甚至可能加大心脏的供血负担。所以饭后走一走,是因而异的。

●哪些人适合“饭后百步走”

“饭后百步走”,适合平时高血糖、形体较胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏案工作的人。散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑。所以,适合的人饭后以散步来调节精神,是不错的选择。

●哪些人“饭后不要走”

“饭后不要走”,主要针对体质较差、低

血糖、贫血、体弱多病,尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者。

步行锻炼最好在晚餐后两小时,以没有气急、气短,身体微出汗为最大限度,每次行走15至20分钟,中途可依情况适当停下来休息。

●饭后走路莫求快贪多

很多人认为走路时速度越快,强度越大,锻炼效果就越好。专家提醒,其实走路速度过快反而易造成身体损伤。走路速度应与自身身体素质相配,不可盲目求快。

随着微信运动的流行,很多人在微信步数上暗暗较劲。为了抢占运动排行榜榜首,有的人一天走路步数高达几万步,这种做法也不可取。

特别是老人、体胖或有慢性基础病的人群,走路锻炼更要适可而止,要在自己身体所能承受的范围內选择相应的运动方式,不要盲目贪多。

●饭后怎么走,方法学起来

专家推崇“闲庭信步”,心情尽量放松,“百步走”也可以理解为“摆步走”。除此之外,散步还要注意天气和节气的变化,比如秋冬刮大风降温时,就不太适合在户外行走,特别是老人家,天气条件不好时在室内适当走动更安全。

饭后怎么走对身体更好?以下这些小

方法,不妨选一个适合你的试试看——

1.普通散步法:以每分钟60~90步为宜,每次20~30分钟,适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症或呼吸系统疾病的老人。

2.快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90~120步,每次30~40分钟。适合有减脂需求的人群、胃肠道疾病恢复期的老年患者。

3.摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40~60步,每次5~10分钟。患慢性胃肠疾病、肾病的老人尤宜。

4.逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

5.定量散步法:即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡攀高交替进行,做到快慢结合,对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

6.倒退散步法:散步时双手叉腰,两膝挺直。先向后退,再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜,有助防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

7.摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏做大幅度摆动,每分钟60~90步,可增强肩关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。据《广州日报》

医生信箱
 义乌復元私立医院协办
 咨询电话: 0579-89922999 18806795666

怎样缓解便秘症状?

黄先生发来短信询问:我今年32岁,最近一个星期便秘严重,每次都要蹲好久,请问便秘是什么原因造成的,该怎么解决?

义乌復元医院肛肠科副主任医师钱弘泉回复:经常便秘与日常饮食、水分摄入量有非常大的关系。饮食中纤维素太少,肠道受到的有效刺激减少,无法引起直肠的反射性蠕动,导致食物残渣留在肠内的时间太久,水分已经被吸收,最终大便干燥,排出就变得非常困难。想要改善这种症状,首先要从饮食习惯抓起,多吃粗粮、多吃纤维素高的食物和新鲜的水果蔬菜可以加强肠道水分的吸收,软化硬便。在选择食物时,含有维生素B族的食物对便秘有特殊的缓解效果,能加强肠道蠕动。同时要注意适量的运动,最好是快走,不要跑。饮食加运动相结合可以有效缓解便秘的症状。

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号 ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028
 免费体验: 惠通门八街6号(北门街中央公馆一楼)

禁止吸烟 No Smoking

谁来保护我们的健康? 谁来拯救我们的生命?

请支持无烟立法!

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
 义乌市爱国卫生发展中心

骨髓大多吃的是口感



大骨头、羊蝎子是很多人钟爱的美食,其中的“骨髓”滑腻醇厚、味道独特,让人欲罢不能,在有些人眼中能够“补精填髓”,但也有人表示,那跟肥肉没什么区别,都是脂肪。那么骨髓里到底有多少营养呢?

骨髓本是一种好东西。与人的发育类似,幼年的猪牛羊等动物的骨髓腔中,是能够制造血细胞和淋巴细胞的红骨髓,其中富含铁元素和蛋白质。煮熟后,红骨髓会变成褐色。但随着动物的不断长大,红骨髓会不断转变成黄骨髓,失去造血功能。黄骨髓煮熟之后,就是我们看到的白色骨髓,吃起来有一种油腻感。

一般来说,食物越美味,脂肪含量越高,因为香味物质多数“蕴藏”在脂肪中,并且足够量的脂肪才能给食物滑腻醇香的口感。骨髓也不例外,其主要成分就是饱和脂肪、少量氨基酸,加上少量磷脂,包括卵磷脂、脑磷脂和神经鞘磷脂等(没有蛋黄多)。如果说它补磷脂,勉强说得过去。怎么知道黄骨髓里饱和脂肪多?很

简单。骨头汤熬好之后,只要稍微放凉点,上面就有一层厚厚的白色脂肪——和猪油一样,长链的饱和脂肪酸都有这个特点:熔点高,室温下容易凝固,加热

后就会化开。有观点认为,那些颜色白白的汤看上去很有营养,肯定特别“补”。其实,一些久熬的浓汤之所以呈现乳白色,只是

脂肪的乳化现象:脂类物质的微球均匀分散于水中,引起光线散射而变成乳白色。这只是乳化效果带来的光学现象。比如,煮棒骨、鸡皮、鲫鱼等食物时,会溶出一些胶原蛋白或其他可溶性蛋白质,还有各种磷脂,它们具有天然乳化剂的效果。在水滚动沸腾的条件下,蛋白质和磷脂可以帮助脂肪微球稳定分散于水中,汤就能煮成乳白色。脂肪越多,白色越浓郁,汤越黏稠。

还有人坚信,骨头汤能补钙。的确,动物体内的钙主要存在于骨组织中,但主要以羟磷灰石结晶的形式存在,不溶于水,很难煮出来。早在1999年就有研究论文探讨了骨头汤能溶出多少钙这件事,结果发现,正常熬煮时,汤中钙含量低到可忽略不计,即使用压力锅煮上两小时,也没能明显增加汤中的钙含量。所以,骨头汤和骨髓都不能补钙。

总之,骨髓以饱和脂肪为主,如果不胖,可以少量吃。如果已经肥胖、高血脂,不可随便多吃。据《生命时报》

为什么说“十人九痔”

经常听到“十人九痔”之说,可见痔疮发病率之高。古人说:“痔者,峙也。”在古代,痔为突出之意,人于九窍中凡有小肉突出者,皆曰痔。不特生于肛门边,如鼻痔、眼痔、牙痔等。但现在痔即指肛门痔。

痔疮是直肠末端黏膜下和肛管皮肤下的直肠静脉丛发生扩大、曲张所形成的柔软静脉团,或肛缘皮肤结缔组织增生或肛管皮下静脉曲张破裂形成的隆起物。男女老幼皆可患,其中以青壮年占大多数。根据发病部位不同,痔分为内痔、外痔及混合痔。

内痔是齿线上直肠末端黏膜下的痔内静脉丛扩张所形成的柔软静脉团。其临床常以无痛性便血为主要症状,血液与大便不相混,多在排便时滴血或射血。出血呈间歇性,每因饮酒、过劳、便秘或腹

泻时便血复发和加重。出血严重时可引起贫血。

外痔是发生于肛管齿线以下的痔外静脉丛扩张,或痔外静脉破裂或肛缘皮肤因炎症增生而形成的肿物。分为静脉曲张性外痔、结缔组织外痔和血栓外痔。临床特点为肛门异物感及肛门坠胀、疼痛。

混合痔是指内、外痔静脉丛相互沟通、吻合使内痔和外痔部分形成一个整体。混合痔兼有内痔、外痔的双重表现。

中医对本病早有认识,认为痔疮多因脏腑本虚,静脉壁薄弱,兼因久坐,负重远行,或长期便秘,或泻痢日久,或临厕久蹲努责,或饮食不节,过食辛辣肥甘之品,导致脏腑功能失调,风燥湿热下迫,气血瘀滞不行,阻于魄门,结而不散,筋脉横解面生

痔。或因气血亏虚,摄纳无力,气虚下陷,则痔核脱出。

中医治疗痔疮方法多样且效果显著。内治主要以口服汤剂为主。风热下迫,灼伤肠络,或热积肠道,耗伤津液,以致便秘,擦伤痔核血络,热迫血妄行,则见便血,血色鲜红。风性善行,则下血或呈喷射状。口渴、便秘、舌红苔黄、脉数皆为热邪内盛之象。治以清热凉血祛风,方选凉血地黄汤加减;湿热下迫大肠,迫血妄行,则大便下血。湿热蕴结,经络阻塞,气血瘀滞,则痔核肿痛脱出。湿性重浊,则肿胀疼痛。热胜肉腐,则糜烂坏死;口干欲饮、口渴、小便黄、苔黄腻、脉濡数为湿热之象。治以清热利湿止血,方选止痛如神汤加减。身体素弱,脾虚气亏,不能统血,血不循经而溢于脉外,则大便带血。

浙江华铁国际旅行社有限公司 经营许可证号: L-ZJ01391

还好没放弃, 200多天的等待!

华运号旅游专列震撼回归

本周推荐——走进西藏

相约西藏: 布宫+大昭寺+林芝+雅鲁藏布大峡谷+鲁朗林海+苯日神山+卡定沟+羊湖 双卧11天品质游
 价格: 2880元 日期: 9月7日

2020年全国首趟西藏专列盛大开行。华运文旅连同西藏文旅盛情邀请您走进西藏。

行程特色

1. 拉萨文旅举行热烈欢迎仪式
2. 医疗队保驾护航
3. 餐标升级, 全程30餐标, 全程3个特色餐, 吃好才能玩好
4. 住宿升级, 全程四准住宿
5. 景点升级, 特别安排布达拉宫夜景, 打卡网红景点药王山观景台, 千佛塔
6. 全程质量监督, 24小时管家式服务让你游的安心, 玩的舒心

报名地址: 义乌广电大楼
 咨询热线: 0579-85381050 13586965005

其他专列合集

1. 哈尔滨、漠河、北极村、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、长白山、沈阳、北戴河、山海关、唐山精品专列14日游
2980元起 日期: 9月8日左右
2. 哈尔滨、漠河、北极村、海拉尔、满洲里、呼伦贝尔草原、长白山、旅游专列13日游
2480元起 日期: 9月15日左右
3. 山西、宁夏、内蒙古、甘肃四地玩品质专列11日游
2180元起 日期: 9月16日、10月10日左右
4. 青海、甘肃、宁夏、内蒙古四省连线目的地专列12日游
2580元起 日期: 9月16日
5. 中卫(沙坡头、金沙岛)、内蒙(通湖草原)、银川(水洞沟、沙湖)、额济纳旗(胡杨林、居延海、黑水城、怪树林、弱水胡杨)、甘南(拉卜楞寺、桑科草原、八坊十三巷)、兰州、天水(麦积山石窟、伏羲庙、天水民俗博物馆)旅游空调纯玩专列12日游
3280元起 日期: 10月8日

雪域西藏 10晚11天
 拉萨/林芝/布宫/扎基寺/羊湖/大峡谷/雅尼/家访/布宫夜景/鲁朗林海/卡定沟/千佛塔
 原价3580元 拉萨旅游局补贴直降700元 现价2880元/人
 出发日期: 9月7日