

科普宝典

怎样步行才健康?



科学研究发现,步行是增加人体血液流动、让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。

提醒大家的是,我们晒的步数大多是指手机记录的步数,通常来自手机、运动手环上的内置传感器。

脱离强度谈步数 效果打折

我们通常理解的每天一万步,并没有将运动强度考虑在内。而在近几年的研究中发现,运动对健康的增益,很大程度上是依赖于运动强度的。

一般而言,走一万步消耗的热量大约在240至300卡路里。这一万步的数字看起来很美,能不能达到实际热量的消耗却不一定。

一般来说,要不间断行走30分钟以上,对健身才更有效。因此,步行和其他运动一样,重要的是保证足够的强度和运动时间,才可以起到健身的作用。

偏胖的、关节有问题的、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的,就不要盲目地每天花好几个小时去刷步数,因为很有可能一万步对于他们来说太多了。

生活步数和运动步数是两码事

很多人是从早到晚都佩戴运动手环的,然后记录步数的时候也一起记录,这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。

康促进作用小。

此外,有些人走路时不注意体态,反而会或多或少地破坏身体的协调性,还会在无意间加重自己的颈椎压力。

所以,虽然手机计步软件的确可以很好地计算出你日常的步行量,但是从对健康的增益来看,单纯只看步数意义并不大。

日行万步 膝关节没负担

与“暴走一族”相反,有些人认为走路太多膝关节有磨损,伤害比较大,宁愿少走几步“养”膝盖。其实,每天一万步的行走,对膝关节的影响不大。

同时运动过程中也需要注意强度,一般来说,年轻人的身体素质较好,可以进行比较高强度的运动。

同时运动过程中也需要注意强度,一般来说,年轻人的身体素质较好,可以进行比较高强度的运动。而身体虚弱或者年老的老年人,需要结合自身情况,选择适合自己的运动方式,切不可进行超负荷运动。

(来源:北京青年报)

健康大讲堂

孩子眼疲劳天天用眼药? 过度使用不利眼部健康



数据显示,我国儿童在上学期平均每天使用电子产品的时长为43.24分钟,在周末使用电子产品的平均时间为96.27分钟。

过长时间使用电子屏幕不仅会导致近视,还让眼睛暴露在蓝光下的时间加长。

蓝光是自然可见光其中的一部分,日光及电子屏幕都会发出蓝光,它能穿透角膜和晶状体直射入黄斑部,造成黄斑部感光细胞的损伤,进而可能导致黄斑变性。

眼睛是人体最受累的器官之一,它的体积虽然不大,但其精密性和对营养物质、氧气、血液的需求不比任何器官逊色。

点亮明眸,你的孩子需要叶黄素

我们生活中无处不在的电子产品,是孩子眼睛的“隐形杀手”——电子屏幕中,光强度等同紫外线光源的蓝光,可以穿透视网膜,直达黄斑部。

很多家长会使用眼药水来帮助用眼频繁的孩子缓解眼疲劳,但眼药水大多含有防腐剂,过度使用眼药水不利于维护眼部健康。

要想解决孩子眼疲劳问题,适量补充叶黄素是有助于缓解视疲劳的措施之一。

叶黄素对青少年的重要性

叶黄素是一种重要的抗氧化剂,属于胡萝卜素家族中的一员,又叫“植物黄体素”。叶黄素是唯一发现存在于视网膜和晶状体内的类胡萝卜素,它能过滤蓝光及生活中的有害光线,起到保护眼睛的作用。

如果缺乏叶黄素便有可能引起黄斑退化和视力模糊,进而有可能出现视力退化等问题。

叶黄素的6大功效

叶黄素是视网膜的主要色素成分,它能够帮助改善视觉适应能力;

叶黄素是一扇天然“遮光板”,减少光线对眼睛的损害;

可促进视网膜细胞中视黄醇的再生,可预防近视及视网膜剥离,减缓视力退化;

可缓解视疲劳(视力模糊、眼干涩、眼胀、眼痛、畏光等);

提高黄斑色素密度,保护黄斑,促进黄斑发育;预防黄斑变性及视网膜色素变性。

如何补充叶黄素

我们的眼睛每天都在消耗大量的叶黄素,而叶黄素只能从外界摄取,这就需要孩子通过吃蔬菜水果补充,我们平时常见的富含叶黄素的果蔬有:玉米、甘蓝菜、南瓜、地瓜叶、橙子、橘子、猕猴桃、芒果等。

当然,蔬菜水果中摄入的叶黄素含量有限,吸收也不是非常理想,因此,短期补充叶黄素比较有效的一个方法是通过专业的营养补充剂补充,轻松满足日常需求。

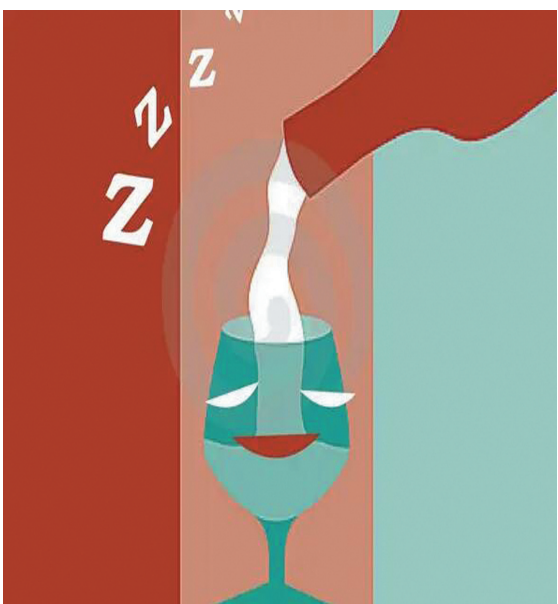
除了叶黄素外,有助于“视紫质”再生的越橘,能让我们的视觉变得更敏锐。

因此,在补充叶黄素的同时,适当摄入越橘,无论是对青少年或是成人的视力健康都是很有帮助的。

(来源:生命时报)

健康问答

睡前小酌促健康?



问:睡前小酌促健康?

答:一方面,所谓饮酒能活血化淤其实是酒精扩张血管并加速血流,一定程度上能够达到加快血液循环的效果;但同时加重了心脏的负担,甚至对血管造成刺激。

另一方面,饮酒能够改善睡眠可能就是伪命题。饮酒之后睡眠猛增属实不,但是睡着和睡眠质量并不能画等号,绝大多数人酒后睡眠会因口渴而醒来,那是酒精在体内代谢过程中会消耗大量的水分,造成体内缺水状态。

美酒虽好,切莫贪杯。睡前饮酒,未必对健康有益,建议大家还是根据自己的情况量力而行,切莫盲目跟风。

(来源:学习强国)

什么是红眼病?

红眼病即急性细菌或病毒性结膜炎,是一种传染性极强的急性传染病,一般由肠道病毒、腺病毒感染引起,可引起地区性或更大范围的流行。

红眼病的症状:

- 1.一般感染上致病菌后,有一至三天的潜伏期,且双眼多为同时或间隔一两天发病。
2.眼睛可见明显的发红,患者自觉有辣辣的烧灼感。有畏光,不自觉地流眼泪。
3.眼睛分泌物数倍甚至数十倍的增多,多为粘性或脓性分泌物。
4.结膜发红,但患者视力并不会因此而下降。
5.对于自身抵抗力较差的患者还有可能出现身体发热等细菌感染的症状。

(通辽市第二人民医院眼科副主任医师 丛明高)



生活百科

吃螃蟹有讲究 小心掉入美味“陷阱”

秋风起,蟹黄肥,食蟹最好的季节莫过于秋天。此时螃蟹味道鲜美,肉厚肥嫩,具有清热滋阴、补益肝肾、生精益髓等功效,但同时它也是一种“高危”海鲜,一不留神,就可能掉入了它的“美味陷阱”。

四个部位不能吃

蟹腮:蟹的呼吸器官,打开壳后应首先去除。蟹心:打开蟹壳后,会看见蟹身中间六角形片状物,这便是蟹心,它与蟹膏连在一起,大部分人会认为这是蟹膏的一部分。蟹胃:藏在蟹黄之中,一个三角形小包,蟹胃中的排泄物有许多的细菌和有害物质。蟹肠:一部分隐藏在蟹黄之中,在蟹黄之中有一条很明显的黑线,那便是蟹肠,它一直延伸到螃蟹的腹部蟹脐位置,蟹肠和蟹胃一样,里面都是螃蟹的排泄物,不可食用。

两种状态不能吃

第一,不吃死蟹。螃蟹死后体内的寄生细菌会繁殖并扩散到蟹肉中,使得蛋白质分解产生组织胺。蟹死的时间越长,体内积累的组织胺越多,毒性越大。即使把死蟹煮熟煮透,毒素仍然不易被破坏,会导致食用者出现呕吐、腹痛、腹泻等症。第二,不吃生蟹。螃蟹体内含有各种病原微生物,单用黄酒、白酒浸泡并不能杀死,吃生蟹极易诱发寄生虫病。

“相克”食物不宜同食

柿子:蟹肉中富含蛋白质,而柿子中含有大量的鞣酸,这两样物质会互相发生反应,形成蛋白质凝固成块状物,胃部难以消化。所以有人吃了螃蟹又吃柿子,就可以造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等不适症状。

浓茶:吃蟹时和吃蟹后一小时内不要饮用茶水,茶水和柿子一样,都是含有鞣酸,易造成肠胃不适。

寒凉食物:吃螃蟹时不要同时食用寒凉食物,螃蟹性寒,再吃寒凉食物,会导致腹泻、肠胃紊乱。

最后,还要温馨提示大家:因螃蟹性寒,故不宜多吃,脾胃虚寒的人尤其要注意节制,避免腹痛、腹泻。蟹性寒,制作秋蟹膳食可以适当加入紫苏、生姜佐食,二者皆是辛而温的药材,可以达到缓解蟹性寒的功效。(来源:北京青年报)



生活百科

这5个养生误区,很多人都在犯

如今人们越来越关注营养、保健、养生等方面的知识,朋友圈、公众号及各种自媒体平台也充斥着大量相关内容,也不乏家长里代代相传下来的养生口诀,这种“大家都这样说”的口吻让人们对此深信不疑。

误区一:吃蛋白质增强免疫力

很多人希望借助蛋白粉来“增进营养、提高免疫力”,虽然蛋白质对人体有好处,但如果过量补充蛋白质,会造成钙流失增多。本身肾功能已经有问题的人,过量食用还会加大肾脏老化和损伤的风险。

蛋白粉主要用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质,如创伤、烧伤、外科大手术后、肿瘤、化疗患者等;孕妇、乳母及胃肠道功能较弱的老年人,也可在医师指导下适当服用蛋白粉。

误区二:多吃粗粮身体好

吃粗粮有诸多好处,比如吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症的风险相对较低,同时,吃粗粮还能促进消化道健康,改善排便情况。

但是,过多食用粗粮同样对健康不利。粗粮也有热量,如果粗粮吃得太多,同样会导致发胖,而且粗粮富含膳食纤维,食用过多会阻碍营养物质的吸收,还影响消化。

健康成人每天可摄入谷薯类250—400克(生重),其中粗粮的量占1/3左右比较合适,最多不超过主食一半的量。

误区三:血脂高不能吃鸡蛋黄

鸡蛋黄是鸡蛋的精髓。鸡蛋中大部分的脂肪、维生素、矿物质都存在于蛋黄中。此外,蛋黄还富含磷脂和胆碱,其脂肪组成以单不饱和脂肪酸为主。

一些朋友担心吃了蛋黄,会增加血液中的胆固醇,增加心脑血管疾病的风险。

其实,体内胆固醇有两个来源,一是肝脏产生的,占70%—80%,另一个是外源食物摄入的,占30%左右,如果吃得多,肝脏产生的胆固醇就会减少。而且,鸡蛋中的卵磷脂还有调节胆固醇的作用。因此,即使患有高血脂、高胆固醇的人也可以吃蛋黄。

在量上,健康成人一天可以吃一个完整的鸡蛋,而高胆固醇的人,可以一天吃一个蛋白和半个鸡蛋黄。

误区四:喝浓茶解酒

喝茶解酒是典型的误区,因为酒后饮茶有很大弊端。酒从喝进去到排出体外,大约经过几个转变:乙醇通过胃肠道进入血液后,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水,最后排出体外。

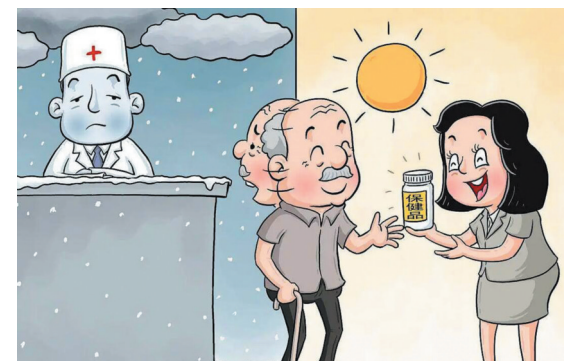
如果喝酒后再喝茶,茶叶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入

肾脏,乙醛对肾会产生一定的刺激和伤害。

误区五:空腹吃钙片吸收效果好

在服用钙剂时,如果能够随三餐一起服用,胃液能够大量分泌,这样就有利于解离出更多的钙离子;同时,钙剂经食物混合并搅拌均匀,对于一些碱性强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,以减少对胃黏膜的刺激。

因此,为了达到最有效的钙吸收,建议不要空腹服用钙剂,最好与进食同时进行,或在饭后半小时服用钙片。如果每天服用一次,建议在晚餐后服用钙片,这样补钙效果更好。(摘自《北京青年报》)



原来如此