

冬季鍛煉,如何正確直面寒流



在寒冷環境中運動更能幫助我們增強抵抗力、磨練意志,但是由於低溫的刺激,相較於溫暖的環境更容易引發感冒等一系列疾病,因此,在寒冷的冬季進行鍛煉還應該注意哪些方面呢?

低溫環境保護好你的呼吸道

冬季溫度驟降,對於大多數沒有呼吸道基礎疾病的鍛煉人群來說,最有可能發生的疾病是急性上呼吸道感染,如果不及時處理,上呼吸道炎症有可能延伸到下呼吸道,導致急性氣管

炎或者肺炎。而對於本身就具有基礎疾病的患者,譬如“老慢支”“慢性阻塞性肺疾病”“支氣管擴張”“支氣管哮喘”來說,氣溫變化可能會導致病情復發或者加重。當我們在低溫天氣參與室外運動時,最好盡量避免用嘴巴呼吸,用鼻子呼吸可以避免大量吸入冷空氣,鼻腔內的鼻毛可以有效黏附部分灰塵或者病原體,減少灰塵、病原體進入下呼吸道的機會。而且鼻黏膜對進入呼吸道的空氣有加溫的功能,減少冷空氣對呼吸道的刺激。若是活動劇烈需要用口參與換氣,應微微張開嘴,以舌頭抵住上齒,讓空氣從牙縫中吸入,這樣經過口腔的加濕加溫,冷空氣對呼吸道的刺激就不會那么大了。同時,我們可以戴一個薄口罩,起到加溫加濕同時過濾空氣的作用。

冬季鍛煉時間選擇有講究

雖說“一日之計在於晨”,但卻不適用於冬季鍛煉。由於冬季的早晨氣溫偏低,特別對於患

有心腦血管疾病的人群,早晨 6-11 時是心肌梗塞、猝死的高發時段,因此早晨不宜安排過量運動。建議在上午 10 點至下午 4 點之間太陽出來後或午後氣溫上升再進行鍛煉,此時室外溫度相對較高,人體自身溫度也比較高,比較容易興奮,更加容易進入運動狀態,並且此時空氣中的粉塵也最少。有慢性病的人群鍛煉時間則更加要注意,例如糖尿病患者應在餐後 1-2 小時鍛煉。運動時長最好控制在 1 小時以內,運動結束後要儘快更衣,防止運動結束後,體溫驟降,在冷空氣影響下着涼感冒。

寒冷天氣運動強度循序漸進

對於沒有鍛煉習慣的人,準備從冬季開始參與運動鍛煉,把握好前幾次的鍛煉強度可謂重中之重。因為在寒冷的天氣參與室外鍛煉對機體的刺激相對更大,容易降低運動質量,而一開始猛練一陣,引發身體不適或是造成損傷,將會大大降低鍛煉的興趣和信心。剛開始可以以中低強度的快走或慢跑進行適應性訓練,在運動前可輔助用冷水洗臉來更好的適應外界寒

冷的環境。對於大多數人來說,鍛煉的目的是為了增強體質,因此只需要有一定強度即可,並不用追求大強度的訓練。當感覺到心跳加快、呼吸急促、微微出汗即達到了中等強度以上,每次保持該強度 10 分鐘,可以根據自身情況逐步延長時間。在寒冷的室外鍛煉為了防止凍傷手、腳、耳等末梢部位,應做好防寒措施,並且每天堅持用冷水洗手洗臉,洗後用力摩擦,促進血液流通。

冬季鍛煉重視熱身,啓動要慢

寒冷的冬季不如夏天,肌肉韌帶本身都處於較為柔軟的狀態,而低溫天氣會導致機體柔韌性下降,關節靈活性也會隨之下降,特別是在室外,凍得僵硬的肌肉突然急劇收縮,很容易被拉傷。因此,冬季鍛煉前的熱身活動尤為重要。運動前最好先進行 10-20 分鐘的熱身活動,如拉伸運動、拍打全身肌肉、慢跑或快走等。直到身體微微出汗,感覺肌肉、韌帶和關節不再僵硬為止。在熱身活動部分的拉伸儘量要求動態拉伸,不要靜坐在地上或凳子上進行類似瑜珈的靜態拉伸,研究證明,運動前靜態拉伸 30 秒以上,不僅不會有效提高身體機能,還會增加受傷幾率。

預防老年痴呆六項常規大腦鍛煉法

所謂鑰匙常用不長銹,腦子常用不進水。大腦處於被動狀態時,是有萎縮傾向的。因此,在保持健康生活習慣的同時,堅持大體訓練,無疑是預防痴呆的靈丹妙藥。專家推薦 6 項常規大體鍛煉,大家行動起來吧!

1、經常伸舌頭

調查發現,人類出現老化現象最大的原因在於腦萎縮,最顯著的症狀是舌頭僵化和表情呆板。

建議大家沒事時,不妨經常伸伸舌頭,這樣做可以間接刺激腦部和面部的神經,從而減緩大體萎縮和防止面部神經及肌肉的老化。

2、盡情地去玩

找機會開心地去玩吧,旅遊、看電影、逛街……工作時努力,玩時盡興,你會發現,學習與工作的效率也會事半功倍。

3、床頭放紙和筆

保證充足的睡眠對大腦很重要,如果你經常在睡前被想法牽絆無法入睡,可以在床頭放一支筆和一張紙,把記挂的事情寫下來,有助於放鬆腦子。

4、列清單

每天早上起床的時候,我們的大腦會盤旋着各種各樣的待辦事項,容易影響大腦的帶寬,降低工作效率,讓人感覺心神不寧。那么,我們該如何有效地處理這些囤積在大腦的事情呢?

最簡單的方法就是:把待辦事項趕出大腦——列清單。在這張清單上,你要百分之百收集和羅列出所有的待辦事項。因為只有把這些待辦事項全部存在大腦外部的一個媒介當中,才能徹底地解放大腦。

5、敲打臀部

人體有兩條重要的經絡連接着臀部和後腦,這便是膀胱經和督脈。其中,人體臀部中間的尾骨處,有個長強穴,是督脈的起點,氣血會從這里被輸送到頭部。

此外,經常敲打尾骨和臀部的承扶穴(腎橫紋中點)可以刺激督脈與膀胱經的氣血運行,從而起到改善腦部供血的目的。

6、全身搖晃

長期伏案的人氣血運行會變慢,大腦供血也會不足,通過搖晃能夠刺激全身經絡,包括經脈、絡脈以及經筋,讓大腦的氣血充足起來。

做法非常簡單,就像跳搖擺舞一樣,搖晃四肢和軀幹部就可以了。



4個習慣讓人急速衰老

世界上有很多蠢蠢的死法都是自己作的,例如以下這 4 種:

1:節食減肥只吃素

想要保持身材,所以節食刻意不吃肉。有些人是上了年紀,胃口越來越不好,吃肉多了不好消化,也就開始慢慢不怎么吃肉了,全面素食。

身體盼望你:餐搭配吃點豆,適量補充蛋白粉

長期只吃素菜的話,容易出現營養不均,嚴重時甚至導致營養不良。如果長期缺乏足量蛋白質的攝入,可能會有肌肉減少症的危險。所以,不能刻意不吃肉,而是要注意合理膳食,一日三餐合理搭配。

如果是吃紅肉不容易消化,可以改吃“白肉”,比如魚肉、蝦肉等,還要每天攝入

適量的雞蛋和牛奶,素食主義者不妨多吃點豆製品補充蛋白質。

此外,還可以選擇富含蛋白質的代餐粉。

2:只靜養不運動

很多人深信:龜族長壽,

在於靜養,於是很多人加入“靜養”的行列。既不去人多熱鬧的晨練、廣場舞,也不愛走街串巷四處活動,就愛宅在家里。

身體盼望你:舒緩運動,量力而行事實上,常常處於“靜態”也不利於身體養生,過度“靜”養會延緩新陳代謝的動勢,削弱內臟器官的運行功能,使得機體加速老化。

要合適地動起來,不一定要運動得很激烈,試試慢跑、健步走、太極拳等舒緩運動就很好。

3:不社交

一些大門不出、二門不邁、深居簡出的年輕人,容易讓自己的心理處於亞健康狀態。

而一些老人退休後進入家庭生活,很

難調整和適應,極易產生失落感。面對角色變遷,既不想建立新的生活秩序和生活模式,又興趣狹窄,常常無所事事,容易感到孤單、孤獨。

身體盼望你:轉變角色,培養愛好老人退休後生活重心從工作轉到家庭,廣泛的社會聯繫驟然減少,感到不習慣、

不適應,都是人之常情,一定要學習角色轉變,而且要重新適應社會和家庭環境。

年輕人則需要培養一些有益健康的愛好。俗話說得好,天降大任於斯人也,必先拔其綱線、斷其網路、收其零食……

4:捨不得扔,捨不得花

不僅是老人,其實很多人都有囤積東西的習慣,什么都捨不得扔,屋里堆得跟山一樣的雜物。甚至延伸到連剩飯剩菜、過期食品……

身體盼望你:善待自己,適時行樂身體的健康是千金換不回的。勤儉持家是好事,但也不能讓生活太過糟糕以至於影響身體健康。

平時學會斷捨離,該清理的東西就清理,該買新鮮蔬果就買,每天適時行樂,讓自己生活水平更高、更好。

基因編輯技術向遺傳病宣戰

據美國《麻省理工技術評論》雜誌近日報道,生物科技公司 CRISPR 基因編輯技術目前最大的賣點,即將其“變身”為一種精準的基因療法來對付疑難雜症。其中一家名為基因編輯治療公司(CRISPR Therapeutics)日前表示,他們計劃在人體上測試這一想法,現在已準備就緒。

這家公司初創時發表公告稱,他們已向歐盟監管機構遞交申請書,希望嘗試用 CRISPR 技術對 β 地中海貧血病患的血細胞進行基因修改,從而治愈該疾病。如果獲批,臨床試驗將於明年啓動。

2013 年,科學家首次證實,可以藉助 CRISPR 技術,對人體活細胞中的遺傳代碼

進行“剪切粘貼”,更重要的是,CRISPR 技術對基因的修改可以高通量的方式進行,而且操作簡便、成本較低。自此,該技術作為“超級”基因療法的潛力獲得廣泛認可。此後不久,業界所謂的 CRISPR 初創公司“三巨頭”,即瑞士基因編輯治療公司、張鋒參與創辦的 Editas 製藥公司(Editas Medicine)和 Intellia 治療公司(Intellia Therapeutics),就相繼成立並上市。值得一提的是,這 3 家公司全部位於麻省理工學院附近。

這些公司儘管最初成立時並沒有產品,但基因編輯技術的無限潛能卻吸引了無數投資者。而且,它們各有側重。Editas 製藥公司主要關注眼部疾病、血液類疾病,包括嵌

合抗原受體 T 細胞(CARTs)在內的 T 細胞等;Intellia 治療公司主要關注體內療法(如乙肝病毒)和體外療法(如血液干細胞移植)等;而基因編輯治療公司主要關注失明、先天性心臟病以及囊腫性纖維化等。

短短二三年間,這些公司迅速將 CRISPR 技術帶出實驗室,朝臨床試驗這一目標努力前進,但都碰到了難題。Editas 製藥公司曾經是領跑者,本來有望成為首個在活人身上嘗試基因編輯技術的公司,卻在今年初宣佈,不得不將針對一種眼病的試驗推遲至明年;Intellia 治療公司則還在猴子身上收集數據,對於研究 CRISPR 藥物的表現來說,這一點至關重要。

三、自製腌肉

風險:肉毒桿菌

腌肉製品很容易被肉毒桿菌污染,肉毒桿菌是一種厭氧菌,在低氧環境下極易繁殖產生毒素。

降低風險方法:

- 1)適當加入一定量的鹽:鹽可以抑制一些腐敗微生物的繁殖,具有防腐的作用,但一定要記得食用前用水浸泡洗淨,以降低鹽分。
- 2)臘肉不吃新鮮:與腌菜一樣,建議放置十四天左右,約兩周到一個月的時間後再吃。
- 3)減少水分,加入發酵劑,抑制肉毒桿菌生長。
- 4)保證原料和儲存容器的衛生乾淨。最好是少量製作,在短期內食用完。

四、自製醬

風險:黃麴黴素

辣椒醬、芝麻醬、番茄醬……聽起來很誘人是不是?然而,這些醬料其實同樣很容易出現問題,主要原因是原料的選擇與處理不當。做辣椒醬、番茄醬時,一定要做好製作前的清洗工作。製作花生醬、芝麻醬等糧穀類醬料,則要做好對黃麴黴素的防護。

如果容器的密封性不好,就有可能導致醬料腐敗,產生致病菌,嚴重影響人體健康。

降低風險方法:

- 1)保證原料質量。
- 2)一定要進行浸泡和清洗。對於新鮮的辣椒和番茄,一般浸泡 1-2 小時;芝麻稍過一下水即可,但要注意原料的選購,要求新鮮且無黃黴素污染。
- 3)做好醬料容器的密封。

五、自製葡萄酒

風險:甲醇、雜醇油

在家自釀葡萄酒,既沒有嚴格按照標準的步驟釀成,也不具備專業的發酵環境和消毒條件,可能就會隱藏着甲醇、雜醇油等有毒物質,存在某些有效成分含量低、微生物超標等情況。

北方部分地區流行自釀自飲葡萄酒,口感不穩定,度數偏高,容易上頭,這是自釀葡萄酒中的高級醇在作用。高級醇在人體內的停留時間比乙醇長,但其氧化速度卻比乙醇慢。

飲用一定量自釀葡萄酒可能會引起飲用者口干、劇烈頭暈等症狀,使人體神經系統充血,這種現象俗稱“上頭”。長期飲用高級醇較多的葡萄酒會導致慢性中毒,特別是異戊醇含量過高時。

降低風險方法:

- 1)一定要把葡萄晾干,帶有水分的葡萄放進容器里容易發生霉變。
- 2)準備一個乾淨無水的罇子。
- 3)存放於陰涼通風的地方,一般來說,發酵時間是一個半月。

六、自製藥酒

風險:寄生蟲、有毒礦物質、致病菌

一壇藥酒,看似是治病養生之物,實際上卻隱藏着諸多風險。藥材上可能沾有病菌、微生物、寄生蟲,危害人體健康。如果藥酒中含有有毒礦物質,可能會使人中毒,嚴重時甚至會危及生命。

假如保存的氣溫不恰當,藥酒還可能發生腐敗霉變,產生致病菌。如果容器選擇不恰當的話,也可能會使有毒有害物質溶於藥酒中。藥材選取不恰當的話,也可能會對人體健康造成很大的影響。

降低風險方法:

- 1)合理選用藥材:建議在醫師指導下購買藥材、使用藥酒

- 2)一般選用 50 度以上的飲用酒進行泡制,在浸泡過程中可以很大程度上殺滅中草藥材中的病菌、有害微生物、寄生蟲等。
- 3)容器最好選用瓦罐或玻璃瓶:塑料瓶可能會析出塑化劑,危害人體健康。也要避免使用金屬容器,金屬容器容易析出有毒物質或發生化學反應。
- 4)儲存在陰涼乾燥之處,避免陽光照射和暖氣烘烤。
- 5)開封後儘快食用完。

