

水喝不對,當心傷身!運動後該這樣補水!



健康的體離不開水,但喝不對反而傷身。美國《預防》雜誌曾刊文總結了喝水的提示,提醒大家注意。

喝水的四個特別提醒

1.短時間內不能大量喝。

短時間內大量飲水,會增加機體的排尿量和排汗量,前者使腎臟的負擔加重,後者則會使體內的鹽分過度丟失,導致電解質紊亂。

2.小便清澈無色說明喝夠了。

如何判斷是不是喝夠了水,建議每天觀察一下自己的小便顏色:若呈淺檸檬色,說明體內水分處於最佳狀態;若小便清澈無色,則應稍微減少水分攝入;若小便呈黃色,則需及時補水。

3.吃大餐前後不宜喝。

人的胃部空間有限,如果餐前或餐後大量飲水,會擠佔空間,使人產生腹脹、腹痛感,不利胃腸蠕動,導致消化不良。一般情況下,建議飯後半小時再飲水。

4.長時間運動後忌馬上喝。

運動後馬上喝水會導致體內血容量突然增加,加重心臟負擔。大量的水貯留在胃中,還會影響膈肌升降,使人出現胸悶、氣喘等不適。建議運動後先坐下來休息10分鐘後再喝水,給身體一個緩衝時間;同時,每次喝150-200毫

升即可,不要一次喝太多。

運動後該怎麼補水

太多太猛傷身體。

運動後一次性快速大量喝水,血液濃度迅速稀釋,會給心臟帶來巨大負擔。尤其剛運動後,心臟的負荷需一定時間緩解,喝水速度太快會使血容量增加過快,加重心臟負擔,引起體內鉀、鈉等電解質紊亂,甚至出現心力衰竭、胸悶、腹脹等情況。此外,暴飲還會讓身體反射性出汗,使本就缺水的身體再一次面臨透支危險。喝得太快太急還易將空氣吞入體內,造成腹脹、腹痛等不良反應。

平緩多次是道理。

科學補水應遵循積極主動和少量多次的原則。馬拉松專業選手補水時,都會捏住瓶口,使單次補水量減小,並多次補給,從而達到快而有效的補水效果。所以正確的方式是保持補水速度平緩,並間歇多次進行,每次飲水量不宜超過200毫升,兩次補水至少應有15分鐘的間隔。

首選天然礦物質水或運動飲料。

運動時會丟失大量汗液,其中98%-99%的成分是水,剩餘的則是尿素、乳酸、脂肪酸和各種電解質。過多丟失體內電解質,對運動能力及健康有嚴重影響。因此大量運動後既要補水,也要補充礦物元素。1小時以內的運動補液體以水為主,長于1小時或在極端氣候下,建議喝運動飲料。純淨水不適合作為運動時或運動後的飲用水,因為不含礦物質。此外,運動後內臟器官也處於高溫狀態,喝太多冰水會引起腹瀉,加劇脫水。劇烈運動時,咽喉毛細血管處於擴張狀態,突然受涼刺激,也易引起喉部發炎、咳嗽。

別忽視運動前的補水。

不注意運動前和運動中的及時補水,會加速身體脫水症狀的出現,最好在運動前2小時至半小時內補水300毫升左右。天氣炎熱時,運動人士還應額外補充250-500毫升水。運動前後不能喝汽水,其含有的二氧化碳會讓胃部脹氣,不利於運動健康。運動後,心跳恢復需一段時間,所以儘量不要立刻喝水,先休息10分鐘左右,待心跳恢復正常後,再慢慢喝水。

手腳麻木別大意 其中藏着七大病因

手腳麻木是很多老人的常見現象,有些人沒有重視。專家提醒,老人手腳麻木是個危險信號,總結起來有7大原因。

臂神經受壓。睡眠中如果姿勢不正,頸項偏斜或手臂受壓,就會引起手發麻。這時只要換姿勢睡,活動一下手臂,麻木感便可消除。

藥物副作用。呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌劑可能導致肢體麻木,這種麻木通常從手腳開始,逐漸向上蔓延,常伴有過敏或感覺異常。因此服用這些藥物應嚴格控制劑量。

營養不良。長期胃腸功能障礙或食物攝入減少導致身體缺乏蛋白質和維生素,引起周圍神經炎和神經根損害,從而造成手腳麻木。

頸椎病。經常單手麻木,很可能是頸椎病引起的。主要由於長期頸椎骨質增生、椎間盤突出等,致使頸椎脊髓神經根或椎動脈受壓,出現一系列功能障礙。近七成手麻症狀由神經根型頸椎病引起。

糖尿病神經並發症。糖尿病會產生多種並發症,糖尿病周圍神經病變就是其中之一,伴有四肢對稱性麻木症狀,下肢麻木最常見。

腦梗。手指麻木出現在一側肢體,另一側完全正常,同時伴有頭痛頭暈、視線模糊等症狀時,要警惕腦梗。其引起的肢體麻木通常是急性的,一定要及時送醫。

痛風。臨床顯示,手麻患者中約有1%是痛風所致,可能因尿酸沉澱在正中神經處導致。

專家介紹,手腳麻木是很多疾病的常見並發症,

特點是容易反復發作,不易徹底根治。要想擺脫手腳麻木,不但要堅持藥物治療,在日常生活中也有很多需要注意的地方。

合理飲食。飲食要清淡、少鹽,少攝入動物脂肪,多食高纖維蔬菜,可幫助軟化血管,緩解手腳麻木。

多飲水。多飲水可降低血液黏稠度,防止血栓形成,改善腦供血。

補充維生素。老人要適當補充維生素B1和B6、維生素C,提高身體代謝功能,緩解手腳發麻症狀。

適度運動。午後或傍晚,可在戶外進行散步、慢跑、打太極等運動,但不可時間過長或運動量過大,運動前先熱身10分鐘(伸腿、扭腰等)。

注意睡姿。睡覺時最好平躺,不要壓着手腳。枕頭高度一般以7-9厘米為宜,軟硬也要適中。

定期體檢。老人要定期查血壓、血脂,以及做血液流變學檢查,如有高血壓或高血脂,及時治療。

作息規律。堅持早睡早起,不要熬夜,晚上不要長時間看電視。要有睡午覺習慣,40分鐘為宜。

出現手腳麻木,要去醫院查明病因,不要在家盲目使用土辦法。



healthy diet

那麼如何不讓免疫力降低,又如何提升本較低的免疫力呢?這個問題沒有一個簡單明瞭的答案,但做好下面幾點肯定有所幫助。

首先是健康的飲食,保證足夠的能量和營養。

人體內每天都要產生數以百億計的免疫細胞,這里面主要是中性粒細胞。產生這些細胞所需要的原材料需要通過飲食來獲得。另外,針對病原微生物的免疫反應需要生成一系列的免疫相關分子。而產生這些免疫分子並讓它們發揮作用同樣需要能量、維生素和礦物質的供給。所以,健康的飲食才能為免疫系統的正常運行提供物質上的保障。

其次是適當且有規律地運動。

有研究表明,每天堅持適度的身體鍛煉能夠減輕感染的概率。這一點我們在日常生活中也能感覺到,就是堅持鍛煉身體的人不容易感冒。鍛煉身體增強免疫力的機理還沒有完全清楚。其中之一的原因可能是運動能促進血液循環,以便把免疫細胞更好地運輸到全身各個地方。不過需要補充一點的是,過度的身體鍛煉不僅不會對免疫力有好處,反而會導致疲勞而降低免疫力。

再次是保持一個良好的生活習慣,包括不吸煙、不喝酒或少喝酒、有規律的

休息以及不要給自己太大的壓力等。

吸煙和過度飲酒會導致免疫力的降低,沒有規律的作息也同樣會負面影響到免疫系統的功效。而壓力,無論是身體上的壓力,比如疲勞,還是心理上的壓力都會降低人的免疫力。這一點也符合我們日常的感受,就是當身體或心理疲倦的時候,感冒、嘴角疱疹等疾病也會容易發生。

還有一點就是不要濫用藥物。

藥物能夠快速地殺死或抑制病原微生物,因此得到了廣泛的應用。但同時,藥物的應用讓免疫系統失去了和病原微生物作戰的機會。免疫系統就像軍隊一樣,它的作戰能力是需要長期歷練出來的。而且實際上,不少病(比如普通感冒)都可以在免疫系統的作用下自愈。所以,只有在免疫系統很難或無法降伏病原微生物的時候(比如急性流感),才需要去使用藥物。

總結起來就是:不要偏食、不要不良的生活習慣、不要吸煙、不要酗酒、不要作息不規律、不要給自己太大的壓力、不要濫用藥物,以及不要偷懶不鍛煉身體。如果做到這些,絕大多數人的免疫力自然會是正常的,因為這是自然進化給人類最寶貴的禮物。

在文章的結尾,特別需要補充一點的是:提高免疫力是一個系統的工程,不是一個偏方就可以解決的。有一些“食療專家”會給出各種各樣的偏方,但偏方不僅不會對提高免疫力有幫助,而且一些偏方(比如讓人偏食的偏方)還可能降低免疫力。(作者:余新華)

如何提高免疫力?講真,不降低才是王道

在一部即將開拍的好萊塢影片《倒時鐘》中,詹妮弗·安妮斯頓將出演朗格教授,電影的主線是朗格教授在1979年做的一個實驗。

在匹茲堡的一座老修道院裡,朗格教授和學生精心搭建了一個“時空膠囊”,這個地方被佈置得與20年前一模一樣。他們邀請了16位老人,年齡都在七八十歲,8人一組,讓他們在這裡生活一個星期。

在這個星期裡,這些老人都沉浸在1959年的環境里,他們聽20世紀50年代的音樂,看20世紀50年代的電影和情景喜劇,讀20世紀50年代的報紙和雜誌,討論卡斯特羅在古巴的軍事行動、美國第一次發射人造衛星。他們都被要求更加積極地生活,比如一起佈置餐桌、收拾碗筷。沒有人幫他們穿衣服,或者扶著他們走路。唯一的區別是,實驗組的言行舉止必須遵循現在時——他們必須努力讓自己生活在1959年;而控制組用的是過去時——用懷舊的方式談論和回憶1959年發生的事情。實驗結果是,兩組老人的身體狀況都有了明顯改善。他們的視力、聽力、記憶力都有了明顯提高,血壓降低了,平均體重增加了1.36千克,步態、體力和握力也都有了顯著的改善。

不過,“生活在1959年”的老人進步更加驚人,他們的關節更加柔韌,手腳更加敏捷,在智力測試中得分更高,有幾個老人甚至玩起了橄欖球。這麼多年來,對這個實驗的質疑從來沒有停止過。畢竟,這是一個田野實驗,因為缺乏實驗室的控制,一個結果可以有許多不同的

解釋。事實上,直到今天,朗格教授仍然難以解釋。在那個星期裡,這些老人的大腦和身體之間到底發生了怎樣的交互。

唯一可以肯定的,是這些老人在心理上相信自己年輕了20歲,於是身體做出了相應的配合。為了維持時間感,那些“活在1959年”的

衰老是一個被灌輸的概念

老人必須付出更多的“專注力”,即更有意識地活在“當下”,因此他們的改善更明顯。雖然不至於“返老還童”,但這個實驗至少證明瞭,我們生命最後階段的衰老並非是不可逆轉的。“衰老是一個被灌輸的概念。”朗格教授說,“老年人的虛弱、無助、多病,常常是一種習得性無助,而不是必然的生理過程。”關於衰老的很多思維定式是經不起推敲的。比如人老了,記憶力一定會衰退嗎?

腦神經科學的證據顯示,一半以上的老年人,其大腦活躍程度與20多歲的年輕人並沒有區別。他們在短期記憶力、抽象推理能力以及信息處理速度等方面的能力都不應差於年輕人。那麼,到底是什麼抑制了他們真實的潛能?

根據朗格教授的分析,這是因為我們身處一個崇拜青春而厭棄衰老的社會。年輕的時候,我們想當然地以為自己永遠不會老。與此同時,我們固執而輕率地認定衰老和能力減弱有著必然的聯繫。某天早上我們醒來,驚恐地

發現自己已步入老年,這種思維定式往往極具殺傷力。

當我們發現自己的記憶力越來越差時,最現成的解釋似乎就是——我們老了。事實上,很多心理實驗都證實,一個人衰老的速度與環境暗示關係很大。與一個比自己年輕的人結婚,

往往長壽;相反,與一個比自己年老的人結婚,往往短壽。人們通常會認為,什麼樣的年齡應該穿什麼樣的衣服,否則就是為老不尊。因此一個經常穿制服的人往往不容易顯老,因為制服沒有老少之分,沒有年齡暗示。

在20多年前的這個養老院的實驗中,朗格教授發現,當一個老年人對自己的生活有更多的控制權時,比如他能決定在哪裡招待客人,玩什麼娛樂節目,自己照顧房間里的植物,就會比那些被全方位照顧的老人更加快樂,更愛社交,記憶力更好,而且活得更久。

人是被習慣驅動的動物。我們的很多行為往往

是先入為主,不假思索,或者是想當然的結果,而沒有經過任何思考或者認知過程。很多時候,我們以為自己知道,其實,我們並不知道。

“專注力”其實是一種很簡單的實踐——留意新事物,積極尋找差異。無論是關於你自己的,還是關於周邊環境的,無論這個新事物看上去很傻,或是很聰明,只要它是新的,是不一樣的,就會將你置于“當下”的狀態,讓你對人和環境重新敏感起來,向新的可能性敞開,形成新的視角。而那些我們多年來稱之為“智慧”的東西,也會變得可疑起來。

一旦我們看清自己是如何自我束縛在文化、範疇、語言和思維模式的陷阱里,就會發現,人生中我們可以控制的部分,包括健康和快樂,其實遠遠超過我們的想象。

