

迈大步子,延年益寿



走路是一个很日常的动作,也是“支撑”我们生命健康的关键。日本东京都健康长寿医疗中心研究所协同研究员谷口优在其《大步走,不失智!步幅加大5公分的走路革命》中指出,多项研究显示,步行能力不仅与骨折、跌倒有关,还与老年人死亡率密切相关。近年来的研究显示,心血管疾病造成的死亡,也与步行能力密切相关。

步行能力也可表述为腰腿强度,通常能够利用步行速度判断。一步的大小(步幅)与踩地的节奏(步调)相乘之后,就是步行的速度。过去,研究者的重点通常在步速上,显示步行速度慢会提高各项健康问题风险,但却难以解释原因。

为找到答案,谷口优及其团队将步行速度分成步幅与步调,调查两者中哪个更有意义,发现其关键是步幅,即步伐的大小——研究发现,相比日常走路步伐大的人,步伐小的人认知功能更容易衰退。此项调查以超过1000名日本65岁以上居

民为对象。研究者先调查了每个人的步幅,并根据步幅大小分为“小步伐”“中等步伐”“大步伐”3组,对他们进行了为期4年的认知功能追踪调查。结果发现,认知功能衰退人数最多的是小步伐组,最少的是大步伐组。之间风险差异明显,高达3.39倍,而中等步伐组是1.22倍。这只是短短几年间的变化,且适用不同性别,不同身高的老人。此后,一项耗时12年、针对近7000人的大规模追踪调查又证实了这一观点,无论处于哪个阶段——65岁、70岁、80岁或90岁,步伐小者罹患认知症的风险都高过大步伐者两倍以上。

为什么步伐大的人认知功能衰退风险更低?谷口优团队对这一问题进行追踪,并找到了答案。

首先,大步走路本身就有诸多好处。如能够刺激脑与脚之间的神经传导,且除了大脑通往脚部的运动指令之外,脚部传回大脑的信息交换也会变得活络,有助于活化大脑。

第二,增加肌肉力量。大步走路

时,大腿、小腿肌肉及脊背部肌肉等小步走路时不太常用的肌肉能够更加频繁地使用,得到充分锻炼。

第三,提升心肺功能。相比小步走路,大步走路时运动强度更高,这会使血液循环更好,还可增加进入肺脏的空气量,使营养和氧气能够送到身体的每个角落。

第四,使血管有弹性。大步走增加了肌肉的收缩与伸展,可刺激肌肉包夹的血管,借此增加血管的弹性。

第五,让心情更加积极。大步走路时,背部会自然挺直,视线也会自然抬高。这样的姿势改变能给人年轻有活力的印象,也会让心情变好,更加积极正向。

另外,腰腿强健的人,走路步子更稳,比较不容易跌倒。即使不小心被绊到,也能够立刻寻找到支点,保持住平衡,防止跌倒在地。而且,健康状况较好及意外事故少发,都有助于减少老人卧床与被照护的几率,避免他们因社会隔离导致大脑衰退。

现在步伐小的老人也无需心急,只要慢慢调整,逐渐加大步伐,今后罹患认知症的风险,就有机会降低到一半以下。日常散步时需要注意以下几点,有助于慢慢把步伐加大。1.保证正确姿势,适度收腹、挺胸、夹紧臀部,不要弓腰驼背,可改善运动效果;2.适当甩开手臂能让行走的效率更高,同时,正确的摆臂姿势能起到维持身体平衡、协调步频、提高腿部动作的效果。因此,建议散步时选择钟摆式摆臂,肩部放松,两臂各弯曲约成90度,两手半握拳,自然摆动。前摆时稍向内,后摆时稍向外。摆动的幅度不要太大,用力不要过猛。

(生命时报 李开来)

牛奶喝错了无益甚至有害

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一,喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识,牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗,牛奶虽好,如果喝错了,对健康反而无益,甚至有害!比如下面这几个问题,就需要一一向大家解释清楚。

牛奶不能搭药物

送服药物不建议用牛奶,最好用清水,牛奶含有蛋白质和钙,可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明:牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服,否则在其他情况下,不要用牛奶送服药物。

牛奶不能搭钙片

如果将钙片与牛奶同时服用,就可能造成钙质的浪费,起到的作用不是1+1=2,甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时,再增加钙的摄入就可能导致胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后,可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性,形成絮状沉淀,也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡,影响钙吸收吗?

牛奶中含有丰富的钙离子,而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计,长期大量饮用咖啡的人群,骨质疏松的概率相对要高一些,这种情况的出现,也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以,喝咖啡首先要注意控制好量。一般成人每天喝2杯(每杯200毫升)是可以的。在控制好量的前提下,



咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙,不过多喝几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗?

一些反流性食管炎患者常喝牛奶,觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质,常常吐酸水,这种朋友喝牛奶可能会加重不适,因为牛奶可能会导致胃酸增多,加重食道反流现象。所以,患消化道溃疡或胃食管反流的朋友,不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认,病情可以适当喝一点牛奶的话,可将牛奶少量、分次饮用,不要喝凉牛奶,或者建议可以将牛奶用来和面,制作面食。

牛奶能空腹喝吗?

一天中的任何时间段饮用牛奶,并无实质上的差别。不过,对有些朋友来说,空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。另外,晨起空腹只喝牛奶的话,牛奶在胃

肠道通过时间会较快,从而导致吸收效率略有降低。一般来说,晨起空腹喝牛奶的时候,同餐要搭配一些主食和蔬菜,或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶?

有个别朋友听说牛奶营养好,就把牛奶当水喝。其实,喝奶也是适量有益,过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话,也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少,所以这里有一个建议:对于一般成人而言,也可以喝一包250毫升的牛奶,再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶(250毫升)后就有腹胀和腹泻的人来说,则建议采用少量多餐的原则,将250毫升牛奶分2次饮用。

(北京青年报 于康)

春季养肝护脾可以这样做

饮食少吃酸多些甘

多吃黑色类食品。如黑米、黑豆、黑芝麻、香菇、黑木耳等。中医认为黑色入肾,肝肾同源,精血互生。从临床实验来看,这些食物具有补肝,益精养血之效。

多吃绿色蔬菜。中医学有“五味入五脏”“五色入五脏”之说,青色入肝,多吃绿色蔬菜,蔬菜中含有大量的维生素和膳食纤维,适宜养肝。

适量吃一些甜味食物。如龙眼、糯米、山药、薏苡仁、白扁豆等,补益脾气,气血化生之源充足,肝血亦足。

少食酸味食物。酸味入肝,具收敛之性,过食酸辣之品不利于

阳气的升发和肝气的疏泄,故春分时节气应少食酸味食物。

按摩这些穴位可使肝脾调和

推荐按摩以下穴位:太冲、行间、足三里,可以有效地疏肝健脾,使肝脾调和。

太冲穴对情绪压抑、生闷气后产生的反应有疏泄作用。配合太冲穴向行间穴方向推,起泻肝火、疏肝解郁的作用。

行间穴是一个泻肝火的穴位,具有平肝降火、解郁安神的功效。

足三里具有调节机体免疫力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪的作用。

(老年生活报 陈辉)

睡觉抖动,是怎么回事?

快睡着时,您是否有过这样的体验——身体突然猛抖一下,把自己吓醒了。这是咋回事?有人说,是在长个儿;有人说,是大脑在测试你是否“死”了;甚至还有人说,是猝死先兆。那么,睡觉时猛抖一下,究竟是什么原因?本期解答。

美国睡眠协会指出,大约有70%的人,一生中至少会经历一次入睡抽动,其中10%的人每天都会经历一次。这种现象叫“睡眠惊跳”,也叫“入睡抽动”或“入睡前肌阵挛”。人在刚入睡的时候,全身肌肉处于放松状态,大脑的一部分已经睡着了,但还有一部分没完全睡着。随着睡眠的加深,大脑放松了对四肢的控制,这时候如果大脑受到刺激,比如有人说说话、汽车按喇叭,就可能出现局部肌肉突然抽动的情况。

睡眠分5个阶段。入睡期:睡眠的开始;浅睡期:开始正式睡眠;熟睡期和深睡期:沉睡阶段,不易被叫醒;快速动眼期。入睡抽动,通常发生在入睡和浅睡期,全身或部分肌肉突然不自主地抽动,往往还伴随自由坠落感或模糊的梦境,并会导致惊醒。

大脑专门有一套控制觉醒的机器,当这组机器开动时,人会变得敏感、躁动。大脑还有一套控制睡眠的机器,开动时让我们变得困倦。两组机器保持动态平衡,但难免也会失衡,就可能出现入睡抽动。入睡抽动就像打嗝、眼皮跳、疲劳、精神紧张时,出现的肌肉抽动一样正常,无需

担心。而且,入睡时抽动并不会影响睡眠,相反可能让您睡眠更深沉,和猝死更没关系。如果入睡抽动频繁出现,可能是以下原因导致身体在报警:

精神紧张。长期过度紧张,脑神经持续兴奋,控制觉醒和睡眠的两套机器容易失衡,导致睡眠抽动。

缺钙。钙是肌肉和神经细胞最喜欢的营养物质之一。缺钙时,肌肉和神经容易痉挛或抽搐,出现猛抖一下或抽筋。

大脑受伤。如果入睡抽动发生的频率太高,伴随头痛、头晕等症状,可能是大脑皮层或下丘脑损伤造成的。此时要赶紧看医生,做个脑部CT或MRI检查。

为防止睡觉发抖,应做到以下几点:

规律作息。别熬夜,作息有规律,控制觉醒和睡眠的2套机器才能正常运行。一般来说,成年人需要7~8小时睡眠,如果没法睡足7个小时,可以通过30分钟左右的午觉来弥补。

学会释放压力。睡觉前不要想烦心的事情,通通抛到脑后。

睡前伸展肌肉。睡前做做轻柔的瑜伽动作或简单拉伸,让肌肉得到放松,睡眠抽动的几率就会减少。

合理膳食。适当吃一些可补充钙质的食物,如奶制品、大豆、坚果等。

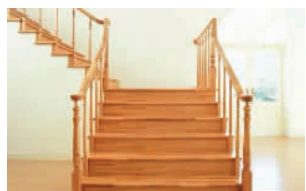
总之,绝大多数身体的抽动都是正常的生理反应,大家不必过于紧张。(生命时报 徐澄)

经常爬楼梯,房颤减三成

平时上下楼梯,既是生活需要,也是一种简单的身体锻炼方法。近期,一项研究首次报告,日常生活中经常上下楼梯多的人,房颤发病风险降低。

研究小组以既往无房颤病史的6575名30~84岁居民为对象(男性3090人,女性3485人),采取问卷调查方式,进行平均14.7年的追踪,并将居民上3层楼梯的使用比例分为5组,即2成以下、2~3成、4~5成、6~7成、8成以上,分析和研究楼梯使用与房颤发病风险之间的关系。

结果表明,与楼梯使用率低于2成的组相比,楼梯使用6成以上的组,房颤风险降低31%;调整各种影响因素,房颤风险降低



29%;并且31%的风险降低与有无运动习惯无关。

研究人员认为,研究说明,每天上3层左右的楼梯,对于楼梯使用率超过60%的人而言,可明显降低房颤发病率,且与运动无关。因此,除运动习惯,经常上下楼梯也可作为预测和预防房颤的简单指标和方法之一。

(生命时报 宁蔚英)