



女性锻炼肌肉 身体健康优秀

□红岩

著名的健康教育运动专家、国家级社会体育指导员赵之心老师指出：世界卫生组织给出的“健康的十大标准”中的第10条为肌肉丰满，皮肤有弹性。请注意，这里专门提到了“肌肉丰满”。可是，我们往往并不太注意自身肌肉的质量。我们该如何锻炼肌肉呢？让赵之心老师为我们解答。



赵之心 本期嘉宾

著名的健康教育运动专家

人们往往把“腰膝酸软”“尿频”“尿急”等现象归结为“肾虚”。此时人们的眼光多放在“药补”之上，赵之心建议大家把眼光放在肌肉的质量上。为什么这么说呢？从中医学中会看到这样的描述：肾主骨，生髓、藏精，肾实则骨有生气，疽不附骨矣；肝主筋、藏血，若肝血不足，血不容筋，则出现痉挛、麻木、屈伸不利；脾主肌肉、四肢，如脾失健运，则化源不足，肌肉瘦削，四肢疲惫，活动无力，伤病亦难以恢复。

常运动增强肌体功能

如果我们用逆向思维来思考这些概念，我们会发现：

“动”者骨坚：祖国武术中有硬气功；现代体育中的举重，一个运动员能举起自身体重3倍以上的重物，骨骼却没事。对一些骨病患者来说，“动”已是重要的康复手段。

“动”者气血旺：很多人都有这样的感受，经过一个阶段的劳动或运动的疲劳之后，人有一种身心向上的感觉。

“动”者脾和：当大量的劳动或运动之后，人往往都有“胃口大开”之感。

从表面看，动是人的肌肉的运动结果，但必须要有肾、肝、脾等助之。反之，合理的动也会“唤起”肾、肝、脾等功能的“跟进”，这个“唤”实际上就是有效的肌肉运动。

肌力训练防衰老

过去人们对肌肉的质量、肌力大小、肌肉消退与否关注得很少，特别是进入中老年之后，人们对此更不感兴趣，任其肌力消退，很少关注肌肉质量。其实当我们了解肌力在人体中的几大使命之后，大家就会明白，如果不去保持你的肌力水平，这一错误将使你将在中年之后饱受众多疾病的困扰！有资料指出，人体在30岁左右开始，肌肉的比例开始下降，一般人到60岁下降量可达40%—60%。

进行有效的肌力训练

1、防止肌力的消退导致行动能力的下降。许多人到了中老年都有着“不敢动”的心理，这种心理障碍的结果是越不动越不敢动，越不敢动越不动，形成了从心理到行为的恶性循环，使许多中老年人的行动能力低下甚至行动不能自理。严重的会导致肌肉质量下降，如肌肉萎缩、肌腱韧带弹性下降、关节变硬等。这就是为什么许多不经常活动的中老年人肌肉、肌

腱、软组织损伤反而增大的原因。

2、肌力的消退会引起全身肌肉松弛，其中还包括人体内的结缔组织松弛，因而有些中老年人出现胃下垂、子宫脱垂、老年疝气、尿失禁等。

3、肌力下降导致肌肉总量下降，最为重要的是引起人体的代谢功能障碍，因为肌肉是参与人体代谢最为重要、最为直接的环节。严格讲，代谢病的产生与此有着很大的关系。

4、肌力消退、肌肉总量变少，会导致人体内的激素水平下降，首先表现为性能力丧失过早，还有肌无力、行动迟缓等。女性肌力的保持，对保持、调节激素分泌水平至关重要。

5、肌力消退会导致人体的神经系统的衰退，老年痴呆主要是由于大脑萎缩而引起的，而保持大脑总量的方法之一就是运动。目前在许多中老年女性朋友中提倡用最细的针、最细的线织毛衣，她们的目的不是为了织毛衣穿，而是为了锻炼自己的眼和手。

女性练力量利于保持形体

在骨骼完全定型后，人体可以用肌肉的变化来进一步美化形体，以补偿骨骼造成的欠缺。如加强三角肌的力量训练，同时锻炼腰腹部的肌肉，可以使人看上去腰细、肩宽，显得格外年轻精神。又如加强腿部肌肉的练习，能使腿部的线条节奏更清楚，同时减去多余脂肪，使腿部看上去更苗条，更富有美感。

女性十分需要肌肉。当人们生病时，身体可分解肌肉当做能量的来源，肌肉越多，战胜病魔的机会就越大；肌肉还可以保护骨骼，骨架上“被挂”的肌肉越多，骨架就越能受到良好的保护。女性大约从40岁开始，一年将会流失1/3磅的肌肉，如果不运动的话，将得到相同重量甚至更多的脂肪。

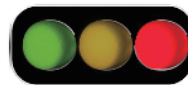
当一些中年女性进行肌肉训练后，许多人的体重变化不大，但身体外形比例却发生了很大的变化。这是因为肌肉训练带来的是肌脂比例的调节，也就是当营养模式一定时，人体是脂肪代谢兴奋还是肌肉代谢兴奋。如果肌肉代谢过程加大，女性肌脂比例保持一定的水平时，她的健康状况会非常优秀。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail：ldzzmys@126.com

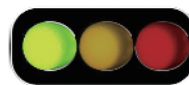


健康红绿灯

红灯



绿灯



儿童补钙 钙铁锌镁不宜同时补充

钙、铁、锌、镁是二价离子，在人体内的吸收会产生竞争作用。对于宝宝来说，体内镁含量通过食物可以达到新陈代谢的需要。而镁过量不仅会影响钙的吸收利用，还会引起运动机能障碍，建议妈妈们不要盲目给宝宝补充含镁的钙剂。如果需要同时补充铁、锌，一定要分开三小时以上补充，达到最佳吸收效果。



清洗杯底很重要 八成人不好好洗杯子

杯子每次用完如能即刻清洗最好，若觉得太麻烦，至少应每天清洗一次，可以在晚上临睡前洗干净，然后晾干。清洗杯子时，不仅要清洗杯口，杯底和杯壁也不应忽略，尤其是杯底，平时不常清洗，可能会沉淀很多细菌及杂垢。另外，由于洗洁精的重要成分是化学合成剂，使用应慎重，要注意用清水冲洗干净。



吃公鸡好还是母鸡好 有讲究

中医认为，公鸡性属阳，温补作用较强，适合阳虚气弱患者食用，而高血压患者和癌症患者不适合吃；母鸡性属阴，滋补效果平和、缓慢，适合产妇、年老体弱、久病体虚者食用。

鸡肉肉质细嫩，适合各种烹调。为了保持其低脂肪的优点，最好选择较为清爽的烹调方式。



1杯姜水摆脱脚臭

热的生姜水有很多药用功效，能预防和治疗多种疾病。

面部暗疮：用温热姜水洗脸，每天早、晚各1次，持续约60天左右，暗疮就会减轻或消失。此法对雀斑及干燥性皮肤等亦有一定的治疗效果。

脚臭：将脚浸于热姜水中，浸泡时加点盐和醋，浸泡15分钟左右；抹干，擦点爽身粉，臭味便可消除。



西红柿炒鸡蛋的 意想不到

番茄红素含有对心血管具有保护作用的维生素和矿物质元素，能减少心脏病的发作。多吃番茄具有抗衰老作用。鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂等，对神经系统和身体发育有非常大的作用，能健脑益智，避免老年人智力衰退，并可改变各个年龄组的记忆力。不少长寿老人延年益寿经验之一就是每天必吃一个鸡蛋。



叶酸让高血压患者 脑卒中风险降低21%

近日，有研究表明：降压药辅以叶酸能更有效降低高血压患者发生脑卒中的风险。使用“依叶”（依那普利叶酸片）治疗，相比单纯使用其他降压药，额外多降低脑卒中21%，H型高血压人群获益会更大。

叶酸和Hcy水平呈负相关，对于高血压患者来说，补充叶酸可以降低患者体内的Hcy水平，0.8mg是非常适宜的剂量。但中国传统的煎炸炒等烹饪方式，大大破坏了食物中的叶酸，影响吸收。