

科学运动享健康

请避开这6个误区

巴黎奥运会落下帷幕，但奥林匹克“更快、更高、更强——更团结”的精神内核点燃了全民健身热情。积极的健身态度固然重要，正确的健身知识也需及时掌握。关于运动健身这件事，有哪些误区需要注意？

误区一： 运动强度越大越好

运动强度过大可能会引起严重的疲乏感、浑身酸痛或引发旧病，还可引起肌腱、肌肉拉伤，影响日常生活和工作。

运动建议在坚持，而不是在于强度。正确的锻炼方法，是从小运动量、小幅度、简单的动作开始，让机体有个适应的过程。大约半个月后，逐渐增加运动量、增强运动强度，动作也要由易到难，结合自身实际，循序渐进，最终达到“超量恢复”。

误区二： 无视身体状况每日坚持运动

运动频率主要根据锻炼者的目的、年龄、体质、健康状况、运动习惯和当前体能状况而定。如果因为上次锻炼引起的身体疲劳还未恢复就进入下次锻炼，容易引起慢性疲劳。

运动建议：运动频率为隔天或每天运动1次，每周不少于3次。如果没有身体不适，应尽量坚持，这样运动干预的效果才能得到较好的巩固和提高。一般的活动量，经过短暂休息即可恢复，若动量增加过大，恢复时间就将延长，一般1天内就能得到

恢复，最多也不超过3天。所以，锻炼间隔以不超过3天为宜。

误区三： 每日必行一万步

“日行一万步”是一些学者估算出来适合多数人的运动量。一些老年人强迫自己走上万的步数反而可能对膝关节造成损伤。此外，快走（健步走）一万步和慢走一万步的效果也大不相同。

运动建议：没必要一定要求走路步数，还要考虑方法、强度和速度。日常生活中尽量多动，达到一定强度的身体活动量即

可。每个人可以根据自身情况，循序渐进地增加每日有效步数，不必刻意追求每天一万步的目标。

误区四： 熬夜后健身以抵消熬夜危害

熬夜后，人体心血管系统已经有些超负荷运转，心脏跳动的节律发生紊乱，心血管不能得到充分休息。若这时进行高强度的运动，会进一步刺激心跳加速和血压增加，很容易诱发各类心血管疾病。

运动建议：熬夜后应先通过充足的睡眠来让身体恢复到比较好的状态后再进行运动。如果不想因熬夜而打破运动规律，可在锻炼时减小运动强度和运动量。例如，选择各类拉伸运动或低强度的慢跑、游泳等有氧运动。

误区五： 运动前热身与运动后拉伸可有可无

运动前进行热身，可以提高身体温度，有效伸展肌肉，增强韧带、关节的灵活性，逐步提高神经系统的兴奋性，减少运动损伤。热身也是给内脏一个随时“待命上阵”的信号。

运动后拉伸的主要目的是将

在运动中使用较多的肌肉延展、拉长，从而缓解肌肉组织的疲劳，恢复肌肉的功能，为下一次运动做好准备。

运动建议：热身一般包括关节活动，即以较慢的动作活动身体关节。运动后首选静力性拉伸，即保持一定时间的某一固定体位。这期间要缓慢持续地用力，切忌快速反复地做。全身肌群逐一拉伸，每组肌肉应持续30至60秒，重复2至3次。

误区六： 运动后大口喝冰水

运动后，人体体温升高，过量喝冰水会强烈刺激胃肠道，引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩，造成胃肠功能紊乱，导致消化不良，还可能会引起心血管急剧痉挛，从而诱发心源性猝死。

运动建议：运动后先要做调整活动，待心率缓慢下来，再补充水分，而且宜少量多次饮用，每次100毫升为宜，两次之间至少间隔10分钟。对于大部分人来说，运动时间通常不会超过1小时，此时补充白水即可满足需求，而对于有训练要求或是健身爱好者等训练量较大且时间较长的人群来说，宜选择含有碳水化合物、电解质的运动饮品。

(王婧)

【健康红绿灯】

绿灯

不同体质适合不同养生水



绿豆水、薏米水……不同“养生水”适用不同体质。绿豆水、薏米水适合湿热体质人群，比如身体沉重、舌苔厚、口苦口干；桂圆水、红枣枸杞水适合气血不足、手脚冰凉人群；乌梅荷叶山楂水适合阴虚体质，如口干、皮肤干、眼睛干人群。

坚果海鲜有利于头发生长



头发出油较多的人，如果没有头皮发红、瘙痒和头屑，即称为皮脂溢出症；如果伴有上述症状，则为脂溢性皮炎，同时伴有脱发增多。头发出油多的人夏季可以每天洗头，配合控油、去屑和抑菌的洗发水外用效果更好。平时少吃甜食和辛辣刺激食品，特别是煎炸烧烤类，多吃粗粮、坚果类、海鲜类食品有利于头发生长。

红灯

颜色特别白的豆腐不建议买



豆腐由大豆和水制成，正常情况下应该呈乳白色或淡黄色。其中的淡黄色大部分来自胡萝卜素，豆腐中的核黄素也略带黄色。有些商家为了让豆腐看起来更白，会在制作时加入豆腐增白剂，其主要成分是乳化剂、复合磷酸盐、甲醛、单甘酯、漂白复合剂等，常吃这样的豆腐对健康不利。

脾胃不好容易长法令纹



胃容纳食物，脾运化水谷精微，濡养五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮毛。如果脾失健运，气血不能营养到位，就会导致周身皮肤皱缩，其中就包括面部。法令纹正好位于面部中心位置，看起来更加明显。但要强调的是，除了脾胃原因，法令纹的形成还受其他多方面因素影响，比如遗传、不当睡姿、突然变瘦等。

低龄儿童过敏增多 改变生活方式防患未然

医学专家表示，近年来儿童尤其是低龄儿童过敏情况逐渐增多，适当改变生活方式有助于减少过敏发生。

“过敏性疾病已经成为影响全球人类健康的主要慢性病之一。”中国医师协会变态反应医师分会会长、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师尹佳说，从北京协和医院变态(过敏)反应科近年来的门诊情况看，患食物过敏、特应性皮炎的低龄儿童以及患霉菌过敏性哮喘的儿童较以往明显增多。

尹佳介绍，儿童发生过敏性疾病的自然进程一般为：出生后几个月开始出现特应性皮炎和食物过敏，两岁以后逐渐出现吸入性过敏原过敏，如过敏性鼻炎和过敏性哮喘。

“生活方式变化是导致儿童过敏增多的一个重要原因。”中华医学学会变态反应学分会前

任主任委员、北京协和医院变态(过敏)反应科主任医师王良录介绍，为婴儿过早或过晚添加辅食，都可能增加食物过敏发生几率，而抓住添加辅食的窗口期，在婴儿4至6个月大时引入固体食物，能减少食物过敏发生；另外，频繁为居室消毒、滥用抗生素等做法，都不利于预防过敏。

尹佳还提示，以表面活性剂为核心成分的浴液、洗衣液等若残留于皮肤，可能破坏皮肤屏障功能，从而引发过敏性疾病，宜尽量使用天然成分为主的日化品。此外，建议用清水洗澡，避免洗发水和冲洗洗发水的水接触到身体皮肤，这样能预防皮肤过敏患者症状加重；特应性皮炎患儿宜在洗完澡擦干身体后3分钟内涂抹润肤露，以锁住皮肤水分。

(新华)

身体好不好？走几步就知道

有时候身体好不好，完全可以站起来走几步自测一下，不但简便易行，还能够帮助我们及时发现健康隐患。

爬楼梯测心脏健康

爬楼梯不仅可以锻炼身体，还可以作为检验心脏功能的简易方法。从你爬楼梯的速度就能看出你的心脏是否健康。以攀爬60级楼梯所花的时间作为评估标准，如果少于1分钟，说明心脏比较健康；如果需要1.5分钟或者以上，需要关注心脏健康，可以到心内科做进一步检查。

提重物走测握力大小

握力是衡量一个人整体力量的关键指标，一个人的握力大小在一定程度上可以反映心脏水平的好坏。

想要测试自己的握力，可以试试“提5公斤重物走”：成年人手提5公斤左右重的物品（比如一袋5公斤的大米）走路，如果走100米就觉得没劲了，则表明

握力不够，有待提升。

6分钟步行测心肺功能

乏力、疲惫、经常感冒，爬楼梯或活动后喘息、呼吸困难等症状，可能都是心肺功能下降的表现。针对心肺功能，有个6分钟步行试验，沿15-30米的直线尽可能地快速往返行走，测试6分钟内的行走总距离。健康成年人6分钟步行试验距离的范围在400-700米。若6分钟步行距离少于400米，则预示可能心肺功能不全。

起立行走测试帕金森病

怀疑是帕金森，做一个起立行走计时测试——坐在椅子上，从起立开始计时，继续朝前走，走完3米后，折返回来再坐下，计时结束。

正常人完成整个动作的时间应该在10秒以内，而假如你的用时超过30秒，就说明行动过于迟缓，可能就是帕金森病的前兆。

(杜晶)