人到中年身体素质下降 男人能完成4个动作身体算“达标”

男性比较随性,加上社会应酬比较多,身体健康往往被忽略,尤其是一些创业路上的年轻人或中年人。当我们身体还年轻的时候,身体素质积极向好,人体调节功能以及适应能力都比较强。据上饶市人民医院预防保健科医生姜东方介绍,在我们步入中年之后,身体代偿功能下降,一些不良的生活习惯,如抽烟、喝酒、熬夜或者是纵欲过度等,对身体造成的伤害,经过休息也无法得到完全的修复,从而加速了人体的衰老。因此,中年男性需要更加重视自己的健康。

引体向上:一次能顺利完成5个以上

引体向上是一种比较常见的体育运动,可以锻炼人体的臂力以及身体的协调性,很多男性都是比喜欢的。在中考体育项目中,引体向上如果一次性能拉到17个以上,便可拿到满分。而对于中年人来说,臂力或许并没有减退,甚至由于经常从事体力劳动,或许臂力会更强,然而引体向上却大不如从前。因为这项运动不仅需要强大的臂力,还需要灵活协调的身体,加以摆动,才能更轻松地完成。

对于中年人来说,一方面是因为可能出现“发福”现象,体重大幅增加,导致引体向上比较困难。其次就是40岁以后,身体运动系统功能下降,身体协调性也会下降,所以一般人能拉到3个左右就不错了。如果还能坚持到5个以上,一方说明体重并没有超标,同时身体协调性还不错,身体比较健康的。

俯卧撑:一次可标准连续完成20个

人体如果长期缺乏运动锻炼,肌肉会萎缩,身体还会发胖,所以做俯卧撑难度加大,尤其是顶着一个啤酒肚的人,就更加困难。

一般来说,经常运动锻炼的男性,在40岁以前一次可以连续完成20—50个不等的俯卧撑,身体越胖难度越大。所以对于一个中年男子,一次可以轻松完成20个俯卧撑,身体可算是达标了。经常锻炼的人可以一次完成100个,当然,这是比较少见的。

单脚站立:一次可持续30秒

单脚站立对身体的平衡度与协调性要求非常高。所以一般都持续不了太长时间,中年人每次能坚持30秒就很不错了。一般也只有经常从事体育锻炼的人能做到,所以不妨测试一下自己,若能做到,值得恭喜。

平板支撑:坚持1分钟

平板支撑属于一个瑜伽动作,其实主要不是考验臂力,而是腰部的力量。腰部是人体重心所在位置,需要承受身体所受的引力,当我们感觉疲惫的时候,尤其是久坐、久站、或者是弯腰的时候,腰部是最先出现不适反应的。

一般来说,经常练习平板支撑的人,能够坚持2—3分钟。不经常练或从来没有练习过的人,若能坚持到40秒—1.5分钟是正常的。而对于中年男性来说,由于工作与生活的压力,可能经常性会出现疲劳状态,所以一般腰部不太好,如果每次平板支撑还能坚持到1分钟以上,说明腰还是不错的。

中年男性要谨记“3个规律”

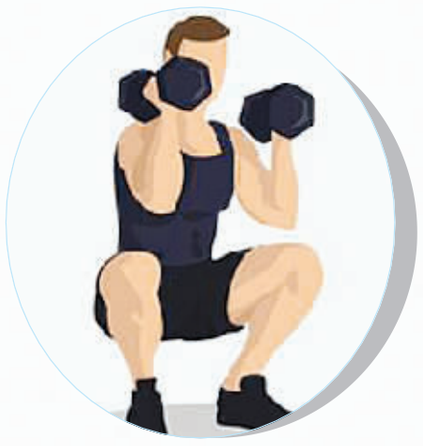
1、规律的作息:中年男性,由于家庭生活以及工作方面的原因,经常作息没有规律,往往是早出晚归,还经常熬夜加班等等,所以也会加速人体衰老以及功能的退化。

2、规律的饮食:作息不规律,必然导致饮食上的混乱,经常出现不吃早餐、吃夜宵等现象。此外,经常性喝酒应酬、暴饮暴食等,对身体健康也是不利的。最理想的饮食规律是一日三餐不能少,而且要保持定时定量,不挑食也不偏食,更不能暴饮暴食。

3、规律的运动:这个时期的男性,有孩子需要花钱,老人要赡养,所以是生活压力最大的时候。除了一些公职人员,有规律的上班时间,可以享受愉快的周末以及寒暑假,可以计划自己的运动时间来锻炼身体。而绝大部分男性都是“身不由己”,很难规划出每天的运动时间。

有研究表明,只有每天坚持规律的运动锻炼,对人体健康才最有利,此外,还要避免运动过于疲劳。所以不仅要运动,还要合理的规划运动时间。其实,不论是哪个年龄段的男性,都应该重视自己的健康状况,不要等到身体出现问题才想到要养生。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



身体5个部位出汗异常是生病前兆

汗是我们身体的“空调”,是最有效的排毒方式之一。据上饶市中医院主任医生叶家瑞介绍,出汗有利于人体的新陈代谢,有利于经络平衡和免疫系统的健康,所以有句话说“请人吃饭不如请人出汗”。但是,人并不是出汗越多越好,出汗过多反而会损害健康,一些异常的出汗甚至预示着疾病。

出汗反映身体健康状况

高温环境或者大量的运动后,出汗变多是正常的,需要重视的不是因为气温高、穿太厚或者运动造成的出汗。如果坐着不动就大汗淋漓,或者同样的条件下,比周围的人出汗明显多很多,都可能是疾病的前兆,尤其要重视这几个部位的异常出汗。

1、鼻头:鼻头大量出汗往往是肺虚的表现,肺气不足会导致人体防御功能下降,容易感受到寒邪、风邪,会更容易感冒。

2、胸口:胸口出汗过多,往往提示有心脾两虚的问题。心汗和心脾两虚的关系密切,心气虚或者心阴虚导致濡养心神的作用不足,导致心悸、失眠,长此以往容易出现一些感染类疾病,还有焦虑、抑郁。

3、后脑勺:后脑勺大量出汗,往往是膀胱经卫外功能不足的表现。而且此处有风池、风府等督脉要穴,此处常大量出汗,毛孔都被打开,很容易受到寒邪侵袭。

4、手足心:手足心汗多常与两个原因有关,一是激素水平波动,更年期的女性容易出现这一问题;二是本身湿热内盛,伴有口中有异味、大便粘腻、口渴、腹胀等症状,长期得不到调理可能会引起代谢异常疾病,比如三高。

5、腋窝:腋窝大量出汗常和脾胃湿热、肝胆湿热、阴虚有关,要格外小心细菌性肺炎、发热。还有一种特殊情况要特别注意,就是半身出汗。如果身体只有一侧出汗,叫做偏汗,中医认为常由气血不和、瘀血阻滞、风痰阻络等引起,而这些与心脑血管疾病有密切的关系,要警惕脑梗、冠心病、四肢麻木。

出汗多或出汗少这样来改善

酷热偏盛,大量出汗后要及时补充水分,尤其是高血压、心脑血管疾病患者更要注意,否则在这样的高温天气里可能会造成低血压,甚至是凝血机制的激活,威胁生命安全。如果经常出汗,饮食上可以这样来改善。

1、常喝桂圆桑葚茶:这是一个很润的茶,适合这段时间的预防和调理。还有一味决明子清肝明目,清一下因为风燥带来的火热之邪。整个茶方补益阴液精血为主,搭配益气固精以及清热的效果。性质平和,阴虚血少的人都很合适。让补的精血津液不会流失,身体不受凉就能很好地滋润,是不错的润燥茶。

2、常吃鸡肉:高温天气出汗多,容易造成人体虚弱,专家告诉我们,补虚最好的食材是鸡肉。鸡肉是甘温之品,入脾经,具有很好的补虚益气功效,很适合目前食用。

3、喝热饮:对于出汗少的朋友来说,要想办法让自己出汗,最简单的方法就是喝热饮。大家常喝的绿豆汤、酸梅汤、红豆薏米水等饮品,都不建议喝冰的,最好是温热的时候饮用。

4、吃辛温食物:出汗少的人群常是阳虚、偏寒的体质,可以用一些辛温的药物和食材来调理。日常生活中,适合吃辣椒、韭菜、葱、姜、蒜、韭菜、茴香、胡椒等有发散作用的食物,帮助身体出汗排毒。(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)

老年人易皮肤瘙痒

应先检查5个方面原因

众所周知,初秋炎热干燥,皮肤干燥易引起一系列不适,比方说瘙痒。上饶市第五人民医院呼吸内科主任王丽华告诉记者,日常受此困扰的人并不在少数,特别是老年群体。王丽华医生表示,老人皮肤瘙痒主要有5个方面原因。

老年人皮肤瘙痒的5个原因

1、生活习惯:老年人的皮肤易瘙痒跟个人的生活习惯有很大的关系。比方说有一些爱干净的老年人,在秋季,也会坚持每天都洗澡;同时为了避免着凉,还会用很热的水洗澡;再加上使用碱性大的肥皂,就会使本身就很干燥的皮肤失去皮脂的滋润而诱发瘙痒。

2、日常药物:很多老年人身体多多少少都会有一些毛病,日常都需要吃药,这也是导致皮肤瘙痒的一大因素。比如说常见的糖尿病、动脉粥样硬化、甲状腺疾病甚至是一些血液系统疾病和恶性肿瘤,这些疾病通常都是需要依靠药物来控制病情,相当一部分的药物都有很大的副作用,它们都可能诱发皮肤瘙痒。不只是秋季,到了冬季,这种瘙痒的症状还会加剧。

3、环境因素:干燥的气候也会加剧老人皮肤瘙痒的症状。因为老人的皮肤由于生理性的衰老,它会渐渐萎缩,表皮变薄,皮脂腺汗腺的功能也逐渐减少,皮肤当中的含水量和皮脂减少就会引起皮肤干燥瘙痒。尤其是在干燥的环境里,皮肤吸收不到大气的水分,瘙痒的情况会比湿润的夏季更为明显。

4、生理因素:这一原因是从中医的角度出发,老年人的肝脏功能衰弱,气血津精亏虚,肌肤失去滋养,经脉运行不畅,气滞血瘀或者因为气血不足就会导致风寒外邪所袭,内外合邪所致。因此,大家看到老年皮肤瘙痒症多发于秋冬干燥寒冷的季节,而暑夏温暖潮湿的季节则会减轻。

5、湿疹等皮肤病:湿疹等皮肤病也会加剧老年人皮肤瘙痒的状况。夏季逢雨,气温骤变,很多老年人都怕凉,会比较喜欢长期处在一个干燥温热的环境里,但是人体在衰老之后,新陈代谢会明显减弱,皮肤也更为薄弱,一些细菌就极易侵袭到老年人的身上,进而诱发湿疹,加剧皮肤瘙痒。

老年人如何预防皮肤瘙痒

1、洗澡事项:老年人可以减少洗澡的次数。特别是很多老年人都喜欢用很热的水洗澡,这样双重夹击是会加重皮肤瘙痒的症状。因此,老年人洗澡可以每周3次,用35℃的水即可,同时,洗完澡建议涂抹身体乳。

2、穿衣质量:老年人贴身的衣物应该要保持宽松柔软的布料状态,最好避免穿含羊毛或者化纤料的衣服打底,同时,建议以白色的棉织品为主,这样能减少皮肤瘙痒的症状。

3、规律生活:皮肤瘙痒往往还跟不规律的生活有关。特别是老年人的睡眠时间越来越短;有的甚至还会严重失眠,会加重皮肤瘙痒的症状。因此,老年人必须要注意生活规律,按时睡觉,保持大便的通畅。

总而言之,引起老人皮肤瘙痒的主要原因就是以上几种,只要不是病原性的皮肤瘙痒,大家日常就可以通过生活习惯等去改善和解决这一困扰;但如果是身体疾病带来的皮肤瘙痒,应该及时就医。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

医生口中的“清淡饮食”到底是什么?

只要有健康问题,医生都会建议病人饮食要清淡。人到中老年,一样会被要求清淡饮食,那么到底什么才是清淡饮食呢?不妨听听上饶市人民医院预防保健科杨慧医生的介绍。

3个清淡饮食的误区

误区一:清淡饮食=素食、不吃肉。医生口中的“清淡饮食”是建立在营养均衡的基础上。长期吃素,不吃肉会增加营养不良的风险。比如,不吃肉就容易缺铁,进而出现缺铁性贫血、记忆力衰退等症状;吃素饱腹感不强,往往会另外摄入大量碳水,容易导致糖尿病。其次,要选择性吃肉。肥肉脂肪含量高,容易影响心脑血管健康,应以瘦肉为主,少选五花肉。

误区二:清淡饮食=油盐不进。医生口中的清淡饮食是指控制油盐糖的摄入量,而并非不吃。摄入过多的油加重胃肠道负担,升高血脂,增加心脑血管负担;摄入过多的盐会导致水肿,升高血压;摄入过多的糖会影响糖代谢功能。建议每天烹调用油以25–30克为宜,不要过多的煎炒炸;每天吃盐不超过6克;成人每日添加糖的摄入量应控制在25克以下。

误区三:清淡饮食=多吃粗粮。医生口中的清淡饮食是指荤素搭配,粗细混合。粗粮含有较多膳食纤维,对慢性病有一定的预防作用。但是小孩和老年人肠胃功能比较脆弱,过量吃粗粮不利于小孩的生长发育,也加重了老年人肠胃的负担。所以,我们应该粗粮、细粮搭配着吃。

清淡饮食总结为4个原则

1、少盐少辣少糖:建议成人每日摄入盐量不超过6克,此外,还要注意身边的隐形盐,如味精、鸡精、酱油、豆酱等。过辣容易刺激消化系统、上火、口腔溃疡、便秘等问题,尽量少吃。少糖是指每日膳食中精制糖摄入量在总能量的10%以下,也就是每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。包括白糖、红糖、葡萄糖、甜点、果汁等。

2、少油:每日烹调用油以25–30克为宜。可以多种食用油换着吃,花生油、菜籽油、精炼橄榄油、葵花籽油、大豆油等。

3、少煎、炸、烤:清淡饮食要避免油煎、油炸、熏烤等。平时烹调可以多选择蒸、煮、炖、氽、拌等方法。

4、食物多样化:医生口中的清淡饮食是在食物多样化的基础上,对脂肪、食盐、糖类等摄入进行控制。《中国居民膳食指南2016》建议,每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,平均每天吃够12种以上,每周25种以上。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

黄瓜吃起来发涩发苦,是不是表面有农药残留?

随着大批瓜类蔬菜、水果的上市,在这没食欲的大热天,促进了人们的胃口。之前很多人听说发苦的西葫芦、瓠子、丝瓜都不能吃了,那发苦发涩的黄瓜是不是也应该扔掉?

上饶市妇幼保健院中医科主任何舰告诉记者,其实,这里面存在误解。先来看下为什么发苦的丝瓜、西葫芦、瓠子不能吃。这些蔬菜都属于葫芦科植物,因为在和其他植物杂交后,在生长过程中极易产生葫芦素,它是一种毒素物质。另一方面,葫芦素对植物来说,还具有保护作用。而对于人体来说,它属于毒性较强的成分,一旦人体摄入,会损害各个细胞,轻则会出现腹泻、腹痛、呕吐,严重情况下还会造成肝脏、肾脏生理功能受损。从不同形式的葫芦素来看,其中毒性较强的为葫芦素D,其毒性不亚于砒霜,致死率较高。所以,一旦大家碰到发苦的葫芦科植物,就不要吃了,容易造成不同程度的身体危害。

再来看黄瓜发涩发苦,有的人十分担心黄瓜发苦,吃后会中毒,还有的人认为是因为黄瓜表面有大量的农药残留,才会影响口感,造成发涩发苦。实际上,黄瓜的苦味,经检测发现主要是来源于黄瓜中的苦味素、丙醇二酸等特殊的物质。这还和黄瓜之前的种植有关,和农药残留无关。据资料记载,最早的黄瓜,也就是野生黄瓜,味道剧苦无比,比现在的咖啡还要苦上百倍。原产地在印度,被传统中医认为是一种草药,后来被祖先们培养,变成了没有苦味的蔬菜。而现在的黄瓜,多数都不会发生涩味苦味。较少的黄瓜出现这种现象,也可能是因为在生长过程中,黄瓜叶子的苦味素传递到了果实,黄瓜为了防止虫子伤害到自己,所形成的一种保护机制。

少量吃,不会影响身体健康。如果你实在不放心,可以不吃,或者是通过高温加热的方式再吃,就没有安全问题了。在炎热的天气,无论是直接生吃黄瓜,还是凉拌,都是清热降暑、生津止渴、利尿的美食。

另外,每百克黄瓜中热量仅为15大卡,同时还有少量的膳食纤维、蛋白质、维生素B族、维生素A、钙、铁等成分,加餐或者是当配菜,都不会给身体增添额外负担,是减肥的利器。

(唐亚婧 本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)