

久坐“累身还累心” 专家呼吁“久坐族”动起来

新华网北京8月8日电 8月8日是全民健身日,对于职场人群来说,“久坐”更是“常态”。坐多久算“久坐”,长期“久坐”对身体健康有哪些危害?针对“久坐族”的高发问题,如何通过科学运动,缓解身体疲劳?

“全民健身日,我希望大家都动起来!”北京小汤山医院康复中心主任、健康中国康复研究院执行院长武亮教授在接受新华网采访时表示,按照世卫组织的建议,每周要运动三到五天,每次运动时间持续30分钟左右。动起来,才能健康起来,对全身的各个系统循环都有好处。“久坐族”更需要多运动,才能让大脑更好地休息,从而能更好地工作。

长期久坐“既累身,又累心”

“一般来说,每天坐姿超过6小时(可以间断),或者持续坐姿超过2个小时,这两种情况都算‘久坐’,都对身体健康有影响。但是对久坐的理解也因人而异,对于一些患病人群,比如患有静脉曲张的人来说,这个时间还要缩短。”武亮说,很多研究表明,久坐对人体健康危害很大,对骨骼肌肉系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等全身都有影响,更与心脑血管病、糖尿病等慢性病密切相关。此外,久坐还会引起全身的疲劳感,对心理健康也有影响。长期办公室久坐的人更容易出现焦虑抑郁,因为工作的时候精神高度紧张,忽视了身体的一些反应;等到放松下来的时候,就会感到头昏脑涨、腰酸背痛、浑身难受。所以久坐“既累身,又累心”,不仅仅会引起身体的问题,还会引发心理的问题。

了解自身体质,运动更需个性化

研究显示,身体活动对维护身体健康和预防慢性疾病十分重要,可有效改善成人睡眠质量、降低心血管疾病、糖尿病等慢病的发生。

随着全民健身的理念不断普及,越来越多的人认识到运动对身心健康的



办公室也能练“健身操”

重要性。但很多人在参加体育活动时还有较大的盲目性,不知道如何进行科学锻炼。

《“健康中国2030”规划纲要》明确提出:“加强体医融合和非医疗健康干预:发布体育健身活动指南,建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库,推动形成体医结合的疾病管理与健康服务模式,发挥全民科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。”

武亮表示,个性化是科学运动的重要标志之一,要注意运动的安全性、有效性和可持续性。具体包括几方面内容,一是感兴趣,才能坚持下去;二是要容易坚持,运动方式要方便。此外,还要注意运动的频率和时间、强度等。需要注意的是,在选择适合自己的运动方式之前,要对自身的健康状况有所了解,可以来专门的医疗机构对自身体质状况进行检测,并根据医生提出的个性化运动建议,达到健身的效果又带来美好的体验。

办公室也能练“健身操” 从头到脚动起来

针对“久坐族”的高发问题,武亮教授特别推荐了一些简单有效的运动方式,帮助大家缓解身体疲劳。比如双手叩击头部,从前到后,慢慢进行梳头动作;还可以做眼保健操,放松眼周部的肌肉,按压太阳穴、按摩耳部及周围穴位;双手按压、按捏颈部肌肉,双手拍打颈部肌肉等,这些方法都是以放松为目的。

还可以做呼吸的训练,深吸气……呼气……吸气可以快点儿,呼气要慢点儿,通过呼吸的控制,缓解整个人的精神状态,帮助缓解疲劳。



健康教育

你还在纠结怀孕前有没有吃叶酸吗?

现在我们越来越重视维生素的补充了,比如,孕妈妈都知道备孕期先吃叶酸,孕前期也要吃叶酸,所以一看到谁在吃叶酸就知道她准备怀孕或者刚刚荣升孕妈行列了。那么,叶酸需要怎么补充?如果你怀孕前没有吃叶酸,需要担忧吗?今天,我们就来说说叶酸的作用与吃法。

叶酸,是一种水溶性维生素,属于B族维生素的一个成员,它对细胞的分裂生长及核酸、氨基酸、蛋白质的合成起着重要的作用。人体缺少叶酸可导致红血球的异常、贫血以及白血球减少。

叶酸是胎儿生长发育不可缺少的营养素。孕妇缺乏叶酸有可能导致胎

儿出生时出现低体重、脊髓裂、心脏缺陷等。如果在怀孕头3个月内缺乏叶酸,可引起胎儿神经管发育缺陷,而导致婴儿畸形。

其实,富含叶酸的食物很多,各种绿叶蔬菜、水果中都富含叶酸,最多的是菠菜,还有酵母以及动物的内脏。

那么,在今天的饮食条件下,我们要不要补充叶酸呢?什么样的人群需要额外补充呢?

我们要清楚,叶酸在新鲜水果、蔬菜中含量特别高,一日三餐中正常吃蔬菜水果水果的人,一般是不会出现叶酸缺乏的。

需要注意的是,叶酸本身不太稳定,受热容易分解,所以在食用新鲜水

果和蔬菜时不宜长时间加热处理。如果你平常没有健康的饮食方式,不爱吃蔬菜和水果,爱吃重口味的炖菜,那么,备孕期确实有必要补充一些叶酸。毕竟,人体在孕期对叶酸的需要量是正常情况下的4倍。

我们提倡,但凡能够用食材补充的叶酸,大可不必去服用高剂量叶酸片。所以说,任何一种营养素,不管它有多好,也并非所有人都有必要去多吃的。每个人的情况都不一样,所以我们提倡个性化的健康饮食,只有懂得这些饮食营养方面的科学知识,才能让自己更加清楚什么样的饮食方式对自己来说是最适合的。

据人民网

● 健康讲堂 ●

立秋之后高温干燥 吃点润肺生津的食物

8月8日立秋。虽说“立秋之日凉风至”,但在南方,立秋时多未入秋,天气仍较热。这段时期,广东的气候特点表现为昼夜温差加大,中午热而早晚凉,并有一些干燥的感觉。

立秋后,空气逐渐干燥,燥为秋季的主气,易伤津液,在这个季节容易出现全身燥热、鼻咽干燥、口唇干裂、干咳少痰等情况,故饮食应以滋阴润肺、生津防燥为宜。

▶▶▶ 推荐食谱

西洋参石斛麦冬炖排骨

主要功效:清热养阴生津。

推荐人群:秋燥所致的全身燥热、鼻咽干燥、口唇干裂、干咳少痰等人群。

材料:西洋参5g、石斛10g(鲜品加倍)、麦冬5g、排骨200g、生姜适量。

制作方法:
将所有药材用清水稍浸泡洗净,排骨清洗切块余水备用。所有药食材一同放入炖盅内,加入清水1升,武火炖开后改文火继续炖1.5小时,最后加入食盐调味食用。

南瓜牛奶银耳汤

主要功效:补钙强骨,滋阴润燥。

推荐人群:日常健身人群。

材料:银耳半朵(约5g)、南瓜200g、牛奶300ml(2人量)。

制作方法:
南瓜洗净切块,银耳提前浸泡,把材料加入瓦煲中。往瓦煲加入清水1.5升,大火煮开后转小火煲约1小时,最后倒入牛奶稍煮开,调味即可食用。

▶▶▶ 推荐汤水

百合杏仁雪梨炖瘦肉

材料:百合20g、南北杏各10g、雪梨1个、枸杞5g、瘦肉300g。

制作方法:
百合、南北杏(去衣)、枸杞洗净,雪梨洗净去心切块,瘦肉洗净切片,将以上食材一同放入锅中,加入2升清水,武火煮开后改文火煲1小时,最后调味食用。

海底椰百合炖猪肺

材料:海底椰30g、干百合30g、枸杞10g、猪肺半个、瘦肉100g、生姜适量。

制作方法:
将猪肺的喉管接入水龙头中,灌入清水后倒出,反复多次直至猪肺变白,切为厚片块,用手挤洗干净,余水去掉血污,在煲中放入2升清水。将所有材料一同放入炖盅内,加水适量,炖约1小时,加盐调味即可。

据人民网