

你的跑步姿势有问题吗?

姿势不对轻则降速重则伤身



资料图片

● 健康讲堂 ●

叶酸吃多了会致癌? 有可能!

孕妈们对叶酸都不会陌生,医生会建议从孕前3月始每天适量补充叶酸,以预防胎儿神经管缺陷。不过,近日话题“叶酸吃多了真的会致癌吗”一度登上热搜榜第一,引起了网友的广泛热议。记者采访江苏省第二中医院妇科副主任王旺主任医师得知,长期大剂量补充叶酸(>1mg/d)可能会对健康产生威胁,但特定人群在医生指导下安全剂量范围内服用无需过多担心。

记者发现,该热搜的内容主要涉及“叶酸可以降低血压,但吃多了容易伤肝、恐诱发肝癌”的说法。“这其中对叶酸降低血压的作用是有一定误解的。”王主任解释,同时合并高同型半胱氨酸血症的高血压患者(H型高血压),适当补充叶酸可以降低发生脑卒中的风险,并不是说叶酸有降血压的作用。而且临床上并不常规推荐使用叶酸来预防心血管疾病。

王主任介绍,2020年《中国临床合理补充叶酸多学科专家共识》中提到,长期大剂量补充叶酸有可能会增加结直肠癌、前列腺癌等的风险,加重神经系统退行性病变,或与其他药物相互干扰,影响人体锌的吸收、降低免疫力等。“一般情况下,我们建议补充叶酸的有效、安全剂量是每天0.4mg~1.0mg,不建议大家自行盲目服用。”

叶酸是一种水溶性B族维生素,是细胞生长和繁殖所必需的。王主任建议,对于普通人群来说,改善叶酸营养状况的首选措施是平衡膳食,新鲜的水果如橘子、草莓、樱桃、香蕉、苹果等,绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏、瘦肉、蛋类、谷物类中也富含叶酸。

在热搜的评论区,还有网友表示,曾看到过叶酸可以预防口腔溃疡的说法,甚至对脱发、白发的治疗有作用,对耳鸣也亲测有效。其实,这些并没有科学依据的支撑。王主任告诉记者,临床上尚缺乏叶酸治疗的统一规范,目前通过多学科专家研讨和大量循证医学证据的筛选形成专家共识来指导叶酸的临床应用。“无高危因素备孕女性,建议从孕前至少3个月至孕12周补充0.4mg/d或0.8mg/d叶酸;单纯H型高血压患者为降低脑卒中发生风险,可每日补充叶酸0.8mg;此外,认知障碍患者、抑郁症患者等也可以通过合理补充叶酸来辅助治疗,但都必须要在医生的指导下用药,以免产生不必要的副作用。”

据《扬子晚报》

错误跑步姿势之左右交叉摆臂

跑步已经成了大家日常健身、放松的优选运动方式。不过,你真的会跑步吗?你可能觉得这话问得奇怪,谁还不会跑步呀?迈开腿跑呗!其实不然。跑步的姿势步态如果不对,轻则降低速度、腰酸背痛,严重了还能造成脚踝、腰椎等部位的运动损伤。今天,医生就为大家盘点那些最常见的错误跑步姿势,分析原因,对症给出改善方案。

原因:通常跑成这个样子的儿童青少年步幅都很小,腿的摆动方向不是朝正前方,交叉横向摆臂只是为了维持身体平衡,屈髋肌群、下肢力量不足,蹬腿乏力。

健康隐患:可能导致身体重心左右晃动,给膝盖增加受伤的风险;导致背部肌肉过度紧张,产生劳损。躯干扭转过多,无法起到平衡身体、增加助力的作用,导致跑步效率下降。

改善方法:加强下肢力量、屈髋肌群力量练习,尤其是髂腰肌力量练习,加强核心力量练习,前后摆臂练习,屈肘90度,向后发力,自然弹回。

危险:身体容易前倾,会增加腰椎的负担,导致腰椎损伤;脚部与地面的接触不充分,可能导致足部承受过多压力,增加损伤风险。

改善方法:加强屈髋肌群力量练习、下肢力量练习、脚踝力量练习,弓箭步跳跃结合摆臂练习,加大摆臂幅度。

错误跑步姿势之上下跳动

原因:跑动时蹬地的方向不对,向上的力大于克服身体的重力,过多的垂直弹跳耗费额外能量,更大的垂直冲击加重脚底和下肢负担,更容易造成运动损伤。

健康隐患:会使膝关节和髌关节承受过多的压力,增加扭伤或拉伤的风险。使腿部肌肉长时间处于紧张状态,容易造成肌肉疲劳和损伤。会增加腰椎的垂直压力负担,导致腰椎损伤。影响身体的协调性和稳定性,导致跑步效率低下,影响运动表现。

改善方法:注意控制发力的方向,身体适度前倾,进行一些可以控制垂直弹跳的跳跃练习(后蹬跑、跳绳等)。

错误跑步姿势之过度后仰

原因:跑动过程中肌肉肌腱发力方向不对,核心力量不足,尤其上腹肌力量不足,没有很好拉住躯干。

错误跑步姿势之低头跑、弯腰跑

原因:肩颈部、背部力量不足,孩子长期久坐学习。

健康隐患:会影响正常呼吸,导致身体缺氧;增加了颈椎和脊柱的压力,可能导致疼痛或不适影响身体的平衡和稳定性,影响身体的平衡和稳定性,导致跑步效率低下,影响运动表现。

改善方法:加强背部尤其下腰背力量练习。对于青少年下拉背训练更为重要。

错误跑步姿势之拖着腿跑

原因:髂腰肌、大腿前后侧、内外侧肌群力量不足,臀部力量不足,腰腹核心力量不足,摆臂不足,久坐,髂腰肌无力,肩背部紧张、力量不足。

健康隐患:会使膝关节和髌关节承受过多的压力,增加扭伤或拉伤的风

“三九”天,是一年中最低冷的时候吗?

1月9日,我们迎来“三九”第一天。“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳……”在我国华北地区,这样的“九九歌”广泛流传,正是民间“数九”这一习俗的生动记录。

“数九”是指从冬至算起,每九天算一“九”,一直数到“九九”八十一天,所以也就有了“数九寒天”的说法。历史上,忙碌了一年的人们,在寒冷的冬季休养生息,期待春暖花开的到来,“数九”消寒就成了民间习俗中的一件乐事,除了口耳相传、各地版本略有不同的“九九歌”,还有以书法、绘画等形式流传下来的“九九消寒图”等。

根据近30年的平均气温统计,我国有近八成的地区气温最低时段出现

在“三九”“四九”。其中,北方地区大部在“三九”进入一年中最低冷的时候。

这是因为,冬至时节,大地尚有“余热”。冬至时,太阳光直射南回归线,北半球太阳高度角最小,这让冬至成为北半球白昼最短、黑夜最长的一天。此时,我国所处的北半球地表接收到的太阳辐射能量弱,因此气温较低。冬至之后,虽然太阳高度角开始逐渐升高,白天的时长也逐渐增加,但地表每天散失的热量大于接收的太阳辐射。这种能量上入不敷出的状况将持续到“三九”“四九”,这时,地表的热量收支才接近平衡,地表整体“积热”最少,对于我国很多地方来说,全年最低气温通常出现在此时。

不过,我国幅员辽阔,不同地区气

候差异明显,不同区域最低冷的时段并不完全相同。江南东部、华南大部等地在“四九”更冷一些。云南、西藏东南部等地,可能在冬至之后就进入一年当中气温最低的时段。而在我国东南沿海和海南岛等地,气温最低的时段可能出现在“五九”。

数九寒天,大部分地区的植物进入休眠期,落叶树的叶子脱落,一些动物开始冬眠。而人们并不会闲着,在农业方面,北方地区正好利用耕地间歇期开展农田水利工程建设,进行清沟排水、耕翻土壤等工作,增强耕地的蓄水保水能力,并消灭越冬害虫。在南方地区,人们也需认真做好越冬作物的防寒等工作,保证作物安全越冬。 据《人民日报》

