



跑前一定要热身,保持挺拔的上半身 科学跑步不会伤关节



不要穿上鞋就跑,要给关节和肌肉一个“开始运动”的信号。
(资料图片)

是不是你也在朋友圈看到过“跑步伤膝盖”的说法而犹豫要不要跑步?其实,正确的跑步对关节有益。近日,美国《骨科与运动物理治疗杂志》指出,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群为10.2%,而健身跑步者仅为3.5%。那么怎样跑步才是科学正确的呢?

首先,采用正确姿势。正确的跑姿包括运用上半身与核心肌群帮助跑步,利用摆臂带动双腿,不要弯腰驼背。大家可从较小步幅开始,起步后略微前倾,让步伐与身体同步前进,人到脚到,避免让脚

提前在身体前方触地。步子跨太大会让路面冲击力由双腿吸收,久而久之自然造成膝盖不适。另外,左右摆臂跑、膝盖内扣脚外翻跑、含胸驼背跑等都是要努力纠正的不合理跑姿。

其次,不同年龄用不同跑法。青少年时期,人体通过爆发力练习可增加骨密度,提高峰值骨量。所以,建议青少年跑步以速度和爆发力项目为主,少负重,每组运动时间短,间歇时间长,强度和运动量要适度。25岁后基本停止骨化过程,这一时期可用更直接的锻炼对骨进行刺激,比如进行多次50~100米短跑。中老年时期,

有氧运动对维持骨矿物质含量、延缓骨质疏松症有积极作用,可尝试有氧慢跑或快走,别追求速度,要长时间坚持,并在力所能及的范围内加大运动量。

最后特别提醒,跑前一定要热身。不要穿上鞋就跑,要给关节和肌肉一个“开始运动”的信号。先慢走,然后慢跑5分钟让关节出油润滑,再动态拉伸5分钟激活肌肉,之后快速跑2~3次,每次大概150米,刺激心肺,最后静态拉伸几分钟缓解肌肉紧张。当然,不是每次跑步都需这么完整的热身,如果跑得较慢、时间较短,可稍微简化。
(人民网)

为啥女性活得比较长?

英媒:女性X染色体有“备份”,患病风险更低

新华社北京4月10日新媒体专电 英媒称,世界上每个国家的女性平均寿命都比男性长。这是由于女性每个细胞中有两条X染色体,如果X染色体上一个基因出现问题,她们会有健康的“备份”副本。

据英国《焦点》月刊网站4月3日报道,在英国,女性平均比男性多活4年;在俄罗斯,女性则多活11年。预期寿命的差异在一定程度上归因于生活方式方面的因素,但是有更深层的因素存在于基因中。

报道称,女性每个细胞中有两条X染色体,而男性有一条X染色体和一条Y染色体。对于女性来说,如果X染色体上一个基因出现问题,她们会有一个健

康的“备份”副本。而男性不得不接受自己X染色体上任何有问题的基因。这可能使他们面临更大的患病风险。

由于女性有两条X染色体,因此她们可以免受某些基因缺陷的影响。

报道称,这种差异从人类还是一团细胞的时候起,男性比女性更容易受到伤害,男婴胎死腹中的风险比女婴高20%。但据伦敦大学学院老龄问题专家戴维·吉姆斯教授说,一旦青春期到来,男性死亡率就会飙升。这在一定程度上是因为男性的行为风险较高。

报道还称,由于预期寿命的差异与激素和基因息息相关,看来男性不大可能完全弥合这一差距。

吃糖能改善情绪?

大学研究结果:可能导致情绪更糟糕

据新华社北京4月10日新媒体专电 西媒称,英国沃里克大学、兰开斯特大学和德国洪堡大学的一项联合研究结果指出,糖分不会对情绪的改善起到任何作用,过分摄入还有可能导致情绪变得更加糟糕。

据《西班牙日报》4月8日报道,研究组希望通过此项研究揭开吃糖后能否使人精神为之一振的谜底,并查明吃糖是不是真的能够改善心情。研究人员在已发表的31项研究数据的基础上,研究了吃糖可能对各种情绪产生的影响,其中包括愤怒、警觉、抑郁和疲惫。将近1300名志愿者参与了上述31项研究。

报道称,研究人员还对吃糖的数量和种类等因素对情绪产生的影响展开了研究,同时还将吃糖者在参加体力活动和脑力活动时产生的变化作为研究目标。

研究人员发现,实际上吃糖对情绪不会产生任何影响,并且与吃糖后参与何种活动也毫无关系。此外,吃糖者比不吃糖的时候更容易感到疲倦,且警觉性有所降低。

沃里克大学的伊丽莎白·梅勒教授表示希望此项研究成果能够帮助政府调整公共卫生政策,以降低民众的糖分摄入量。

喷嚏不息 流涕不止 你是过敏还是感冒呢?

人间四月天,气温变动大,近日我国南北温差甚至达到了近60摄氏度,因此很多人被感冒“盯上”了——喷嚏不息,流涕不止。这个季节也是过敏性鼻炎的高发季,花粉、螨虫都可能导致鼻塞流涕。因此,当有朋友出现这些症状时,我们往往会问“你是过敏还是感冒啊?”

首都医科大学附属北京友谊医院呼吸内科副主任医师姚志刚介绍,虽然过敏性鼻炎和感冒的症状很像,但是二者也是可以区分的。从病程上来看,过敏性鼻炎是一种阵发性疾病,例如某人在晨起后开始打喷嚏,但在白天症状有所减轻,第二天又循环出现,且持续时间往往在7~10天以上。感冒大多是由病毒等原因引起,通过治疗和休息,一般一周左

右即可治愈,因此如果患者的鼻部不适超过一周,就要高度怀疑过敏性鼻炎。

从症状上来说,过敏性鼻炎患者通常为清水样鼻涕,而感冒患者会随着病情的进展,由清水样转为黏脓性或脓性鼻涕;前者喷嚏较多,可能连续多个,而后者相对就会较少;虽然都会感到鼻痒,但过敏性鼻炎更为明显且持续,而感冒患者仅仅是初期症状。此外,相比于过敏性鼻炎,感冒患者会伴有发烧、全身无力、咽喉肿痛等不适症状。

感冒引起的流涕、喷嚏、鼻塞等鼻部症状是由病毒感染所致,而过敏性鼻炎引起的鼻部症状是由过敏原导致的,因此它们的治疗方式有所不同。大多数感冒可以通过服用感冒药而缓解症状,

而如果患者将过敏性鼻炎当作感冒,仅仅使用感冒药只会延误治疗,可在医生的指导下使用糖皮质激素、抗组胺药、抗白三烯药等药物。此外,过敏患者进行鼻腔冲洗是一种安全、方便的治疗方法。

过敏性鼻炎的危害不仅仅是一时不适,不积极治疗还可能会引发哮喘。哮喘急性发作,也许就会威胁生命。另外过敏性鼻炎发作时会导致鼻黏膜肿胀,影响鼻窦引流,致使患者并发鼻窦炎、鼻息肉;由于耳鼻喉是相通的,当鼻黏膜肿胀后,鼻子和耳朵之间的咽鼓管就会肿胀,造成咽鼓管堵塞不通,从而引发分泌性中耳炎。因而怀疑有过敏性鼻炎的患者要尽早就医,以防病情进展。
(生命时报)

影响脑部发育引发肥胖

六岁以下儿童要远离电子产品

在“手机一族”越来越低龄化的今天,手机对儿童健康的不良影响越来越引发关注。近日,国家卫健委最新发布的儿童青少年近视防控健康教育核心信息指出,6岁以下儿童要尽量避免使用手机和电脑。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。家长在孩子面前应尽量少使用电子产品。

火箭军特色医学中心儿科主任医师李芳教授表示,手机

等电子产品对孩子有很多潜在伤害,包括影响脑部发育、容易受到辐射影响、引发肥胖、睡眠不足、增加患忧郁症的风险等。

如何让孩子远离电子产品?李芳建议,6岁以下孩子使用电子产品一定要适时适度,不妨试试让孩子多运动、建立家庭互动时间、保持卧室没有电子设备等方法替代手机带来的乐趣,转移孩子注意力。
(生命时报)