

“运动有利于身体健康”,这是大多数人的认知。但你知道吗,有时候运动反而会伤害你的血管。这是怎么回事?一起来看看吧。

锻炼不当反伤血管

这几种运动不适合老年人

导致血管内皮细胞损伤。而且,长时间的过量运动会让心血管处于高负荷状态,还可能诱发心肌损伤、心肌炎等。

既然运动可能有这些风险,为什么现在各大指南都在推荐大家积极运动?其实关键在于,运动要适量。

《中华心血管病杂志》刊载的相关研究明确指出,普通人每周应该进行 150 分钟的中等强度运动。换算一下,差不多就是每周运动 5 天、每次 30 分钟。

中等强度的运动,对提高身体代谢、心脏功能有好处,还可以让血压、心率下降,增强血管的修复能力。这样一来,就可以抵消运动带来的短暂伤害,获得长久益处。

那么,如何判断运动是否过量?最有效的方法是测量运动后的血压。运动后血压会有所上升,但通常不会大于 140/90 毫米汞柱。如发现血压大于 180/110 毫米汞柱,即便是后面下降到正常区间,仍说明运动过度,要及时减少运动量。

过度运动为何伤血管

人的血管并不是完全直的,在一些拐弯处可能会形成湍流,运动时血管会

随着身体的节律舒张、收缩。如果过度运动,血管会承受较大的压力,可能会

这 3 种运动不适合老年人

运动对于老年人很重要,但前提是要选对方法,不恰当的运动方式只会带来相反的效

如何保护血管

人体内的血管总长约有 10 万

千米,负责将营养、血液以及氧气输送到各个组织、脏器,对身体健康非常重

1.长跑

跑步是一项很好的有氧运动,适当跑步可促进血液循环,但一般不建议老年人尝试。因为随着年龄的增长,老年人的身体机能明显下降,长跑会加速膝关节的磨损和退化。

特别值得注意的是,患有“三高”、冠心病等疾病的老年人,长跑过程中还可能出现身体缺氧,引起心肌梗死等意外。

2.仰卧起坐

仰卧起坐会给颈椎、腰椎带来很大压力,对于这些部位本身就有一定退行性改变的老年人,仰卧起坐可能会导致腰椎间盘突出、神经根压迫等问题,甚至会造成脊髓损伤。

3.杠腿运动

杠腿运动是指一条腿站立,另外一条腿放在杠子上,通过挤压、按摩肌肉促进血液循环。但对于身体瘦弱、肌肉量少以及有动脉硬化

的老年人,进行这种运动会导致腿部静脉损伤,甚至会加速血管堵塞。

1.均衡饮食

饮食上要多吃健康食物,地中海饮食模式对健康有很大好处,即以蔬果、全谷物、豆类、坚果等为主,减少摄入精制碳水,多吃豆类、坚果、鱼类、海鲜以及低脂乳制品。可适量摄入瘦肉,不吃加工肉。

2.戒烟限酒

香烟中的尼古丁、焦油等有害物质会对血管内皮细胞造成严重损伤,增加血栓形成的风险。而过量饮酒会使血压升高,损害肝脏功能,影响血管健康。

3.规律作息

每日要保持 7—8 小时的睡眠时间,对降低高血压、冠心病以及心力衰竭的发生风险均有好处。

4.定期体检

定期体检可帮助发现身体存在的

异常(包括血管异常),提醒人们及时采取干预措施。

运动对健康的好处毋庸置疑,但前提是

一定要适度、正确运动,盲目过度

运动只会适得其反,有损健康。

(综合自国家应急广播、央视财经)

生活提示

SHENG HUO TI SHI

干眼症是眼科常见病,我国约 3 亿人受其困扰。了解干眼症的预防

和治疗方

法,养成良好的用眼习惯,可以有效减少干眼症的发生。今天,眼科专家针对“干眼打工人”普遍关心的问题,进行权威解答。

5 个小妙招

拯救“干眼打工人”

干眼症能根治吗?

多数干眼症患者通过合理的治疗和护理可以有效控制症状。部分有明确病因引起的干眼症(如某些药物副作用、眼部手术后等),在去除病因后可能会得到改善甚至痊愈。但大多数患者需要长期坚持治疗和良好的用眼习惯,才能维持眼部健康。一旦过度用眼或者熬夜,可能导致症状卷土重来。

见风见光流泪是干眼症吗?

见风见光流泪是干眼症的常见症状之一。如果在屋内也常常流泪,需要到医院明确是不是有泪道阻塞的问题。如果只是见风见光才流泪,考虑眼表的保护不够、干眼的可能性大。除了使用人工泪液润滑眼睛,还可以用下列方法缓解眼干症状:

热敷。每天使用温热的毛巾(40—50 摄氏度)敷眼 10—15 分钟,有助于疏通眼睑腺体,促进泪液分泌。

避免刺激。减少在风大或强光环境下的暴露,外出时可以佩戴护目镜。

调整生活方式。保持良好的用眼习惯,每隔一段时间休息眼睛,避免长时间使用电子设备。

干眼还能戴隐形眼镜吗?

能否佩戴隐形眼镜取决于干眼症状的严重程度。轻症患者,必要时可短时佩戴隐形眼镜,同时需注意摘戴的卫生条件。干眼症状比较明显的患者,尽量避免戴隐形眼镜。因为,隐形眼镜会加重眼部干涩,如果上皮有损伤,还会显著增加感染的风险。

眼睛干能用人工泪液吗?

如果眼睛只是偶尔或轻度干涩,可以到药店购买非处方的人工泪液来缓解症状。自行购买时,首先要选择合适的人工泪液。人工泪液分为含防腐剂和不含防腐剂两种。如果每天使用次数不超过 4 次,可以选择含防腐剂的人工泪液。如果需要频繁使用,建议选择不含防腐剂的人工泪液。其次,避免使用减少眼睛发红的滴眼液,因为这类滴眼液可能会引起其他眼睛刺激。如果症状持续或加重,应及时就医。

调整用眼习惯。定时休息,遵循“20—20—20”规则,即每 20 分钟看远处 20 英尺(约 6 米)的地方,持续 20 秒,让眼睛得到休息;有意识地多眨眼,帮助泪液均匀分布在眼表面,减少干涩。

优化工作环境。调整屏幕位置,屏幕应位于眼睛水平线稍下方,距离眼睛约 50—70 厘米,使眼裂暴露在空气中的宽度变窄,有利于眼部湿润。

调节屏幕亮度。避免过亮或过暗的屏幕刺激眼睛。

改善室内环境。使用加湿器,保持室内湿度在 40%—60%,减少眼睛干涩;避免空调或风扇直吹眼睛,减少泪液蒸发。

眼部热敷。用上面介绍的方法对眼部进行热敷,必要时使用人工泪液湿润眼睛。

(彭荣梅)

我的健康我做主

最近,一款名为“脱皮年糕”的美食在网上爆火,酥脆的外皮裹着软糯的内心,还刷着诱人的酱料,让人看着就口水直流。下面,我们就来看看这酥脆糯香的脱皮年糕到底怎么样,又该如何健康食用?

脱皮年糕爆火,但劝你少吃

热量比米饭还高,还是隐形“血糖炸弹”

年糕软糯好吃,却是长胖“陷阱”

年糕是我国餐桌上的经典传统美食,有“年年高”的吉祥如意。传统年糕一般经过浸泡、磨粉、蒸制、舂捣、成形等工艺制作而成,做出来的年糕洁白如玉、质地细腻、柔韧嫩滑、米香扑鼻、口感软糯。

不过,可别小看了年糕,它属于主食,热量比米饭还高。年糕的热量约为 260 千卡/100 克,几乎是同等重量蒸米饭的 2 倍。吃半个手掌大小的一块年糕,摄入的热量几乎和一大碗米饭相当。

年糕的吃法颇多,比如炒年糕、年糕汤、蒸年糕、炸年糕等。最近网上爆火的脱皮年糕就属于炸年糕,它之所以能“脱皮”,是因为经过高温油炸后,年糕的表层淀粉会迅速失水变硬、起泡,与内部依然软糯的年糕分离,轻轻一推,就能剥离出一层酥脆的外壳。这种吃法口感很好,外壳酥脆,年糕的内心也沾满酱料,很是入味。不过,

这几类人要少吃年糕

虽然年糕很美味,但并非所有人都适合放心享用,特别是以下

1.血糖控制不佳的人群

年糕是典型的高 GI(升糖指数)食物。2016 年发表在《食品科学》上的一篇文章,测定了多种糯性加工食品的 GI 值,结果显示粳糯米饭为 94.42、粳糯米饭为 84.47、粳糯年糕为 125.47、粳糯年糕为 110.87,均为高 GI 食物,食用后容易引起较大的血糖波动。

这是因为糯米含有大量支链淀粉,进食后和酶的接触面积大,更容易被消化吸收,能够更快速高效地分解为葡萄糖,从而导致餐后血糖较高。而像脱皮年糕这样的糯油混合物,属于支链淀粉—脂肪混合物,极易诱导大而持久的血糖峰值,对血糖控制更加不友好。

如果实在想吃,最好选择未经过油炸的蒸年糕或煮年糕,并且放凉了再吃。这是因为年糕冷却后抗性淀粉含量会增加,这种淀粉难以被小肠消化,且会被肠道微生物转化为短链脂肪酸,可延缓血糖上升速度,这对需要控血糖的人群稍微友好一些。但别把已经放凉了的年糕反复加热吃,支链淀粉的回生是可逆的,再次加热可能会进一步提高淀粉的糊化程度,血糖反应更大。

2.胃肠功能差的人群

正因为年糕支链淀粉含量高,较为黏糯,且经过了上百次反复捶打,质地紧密偏硬。如果一次吃了太多,会增加胃肠的消化负担,容易胃胀、消化不良。

胃肠功能较差的人应一次少吃,并充分咀嚼、细嚼慢咽;同时别吃已经放冷回生的年糕,因为冷却后糯性食物的支链淀粉会重新结合成紧密的结构,黏性和韧性增加,不仅难以咀嚼,也更不好消化。

3.婴幼儿

加热后的年糕黏软且有韧性、冷却后的年糕偏硬,二者都

科学辟谣

SCIENCE FACTS

运动30分钟以上,才能减脂?

并非如此。

自锻炼开始,我们体内的糖原和脂肪就会一起为人体提供能量,运动的时间长,消耗就多。

所谓运动 30 分钟才能减脂,更科学的说法是:运动 30 分钟以后,脂肪的消耗才会明显加速。

有研究表明,在运动初期,脂肪供能的比例会达到 40%,而运动 10 分钟左右,脂肪的供能占比则会达到 50%,和糖原相当。

由于糖原在人体内的储存量没办法和脂肪相提并论,当糖原随着运动被快速消耗时,身体会被迫动用储存在体内的脂肪。

不过,这并不意味着运动越久越好,为了防止出现身体疲劳以及运动损伤的风险,时间在 1 小时以内相对较好。

作者:李米 科普创作者

审核:张宇 中国疾病预防控制中心研究员、国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

新闻热线:028-65059830 发行热线:028-65059829 经营中心:028-65059829

本报法律顾问:江宗芩 13458510205 四川工人日报印刷厂承印 印刷厂地址:成都市成华区双桥路 253 号 准予广告发布变更登记决定书编号:川广登字[2021]0002 号 零售 2 元