

撞树能改善身体循环？暴走有助身体健康？喝醋能软化血管？ 专家提醒：朋友圈的养生帖不要随便相信

本报综合报道

随着生活方式的改变、生活节奏的加快,各种慢性疾病的发病率逐年攀升,且呈年轻化的趋势。因此,无论是中老年人还是年轻人,人人都更加关注养生保健、学习养生保健知识,但是撞树能改善身体循环,暴走有助身体健康,喝醋能软化血管……这些在朋友圈流行的养生法宝真的靠谱吗?专家呼吁,要科学分析这些养生帖,掌握正确的养生方法。



拍打经络有益处 胡拍乱打危害大

“哐哐哐”!清早在公园晨练的人群里,经常能看到一些大爷大妈用后背、手臂、前胸等部位撞击树干,即使撞得后背酸痛红肿依然乐此不疲。有些人在锻炼的时候,还会选择用拍打身体、放松拉筋的方式“强身健体”。他们认为,这样可以改善身体循环,达到“拍拍就通”的效果。

专家介绍,经络拍打的理论基础是中医经络腧穴理论。适度拍打特定穴位,可以达到促进气血运行、促进血液循环的作用。但是经络拍打并不是随便拍打,首先要咨询专业医生,确认自己是否适合拍打。然后还要在医生指导下,掌握拍打穴位和手法,胡乱拍打对健康有害。

经络拍打要因人而异。严重的骨质疏松患者、患有高血压、心脏病和血液系统疾病的患者、体质虚弱的人等都不适合拍经络。

“暴走”比拼有风险 并非人人适合

近年来,特别是手机运动软件流行以来,“暴走”成了很多人喜爱的健身项目。有人为了在朋友圈的排名往前靠,每天“暴走”两三万步甚至更多。不仅是年轻人的专利,不少中老年人也加入到“暴走”行列。

专家介绍,走路也是技术活,要遵循科学,每个人都应该根据自己的身体状况和年龄特点制定合理的走路计划,切勿因追求步数或排名而盲目“暴走”。运动过量不仅会引发关节疾病,还会诱发心肌梗死、肾功能衰竭等,甚至危及生命安全。

专家认为,除关节有损伤的人群以及身体有特定疾病的人外,走路运动适用于大部分的人群。但是,切勿盲目追求日行几万步“暴走”的高强度运动。一般来说,走路运动效果以微微出汗为宜。不建议太晚运动,特别是晚上十一、十二点之后进行剧烈运动,不利于睡眠。有心脑血管疾病

的人选择运动方式更要量力而行。

过量食用醋有危害 保护血管需营养均衡

心脑血管疾病已经成为严重威胁人类健康的疾病之一,具有高患病率、高致残率和高死亡率的特点。微信朋友圈里盛传“多吃点醋,醋能软化血管。”不少人对此说法“痴迷”,把“喝醋”当成防病方式。事实果真如此吗?

专家指出,醋酸无法改变血液的酸碱度,也更不可能软化血管。目前医学研究表明,喝醋并没有软化血管的作用,而且过量食用醋还会对胃部造成伤害。由于醋酸具有一定的腐蚀性,喝醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。

此外,胃溃疡患者空腹喝醋会刺激胃黏膜,腐蚀溃疡,造成剧烈的胃痛,加重病情。因此,从饮食上注意营养均衡,注意饮食清淡,多吃蔬菜和水果,少盐、少油腻、少吃高脂的食物,合理运动,控制体重,远离烟酒,这样才能对降血脂、保持血管的弹性起到良性作用。

健康小贴士

常晒太阳好处多 科学方法是关键

本报综合报道

民间有句俗语“冬日晒太阳,胜似喝参汤”。中医认为,冬阳和煦温暖,晒晒背部,可刺激督脉,能振奋人体阳气,疏通经脉,使气血顺畅,起到防病健身的效果。

而据现代研究表明,日光中含有紫外线、红外线和可见光,人体在晒太阳时,在三种光线的照射下,可能产生很多有益的生理作用。紫外线是一种“天然消毒剂”,能够杀死皮肤表面的细菌,改善体内的糖代谢,促进体内维生素D的合成,有助于儿童的生长发育,有效预防老年人骨质疏松。红外线可以增加皮肤温度,改善皮肤血液循环,对皮肤组织生长、关节肿痛的治疗均很有好处。总之,日光浴对改善人体的新陈代谢、增加食欲、改善睡眠、提高机体的抗病能力等都是很有帮助的。不过,专家提醒,晒太阳是有学问的,只有科学晒太阳,才能达到效果。

首先,选择清洁、平坦、干燥、周围绿化较好、空气流通、向阳且能避免强风吹袭的地方晒太阳最好。但不宜在沥青地面上进行“日光浴”,沥青地面升温时会散发出有毒物质,反而污染皮肤,不利于呼吸。在室内晒太阳必须打开门窗,以免玻璃阻止紫外线通过。

因紫外线必须和皮肤亲密接触才能起到应有的作用,所以要充分暴露。但为了避免晒伤,要注意暴露的部位:躯干部皮肤对日晒红斑的敏感性高于四肢,上肢皮肤的敏感性高于下肢,肢体屈侧皮肤的敏感性高于伸侧,头、面、颈部及手、足部对紫外线最不敏感。因此,可以选择敏感性差的部位充分暴露,而敏感性高的部位适当涂抹防晒产品,以降低晒太阳带来的副反应。戴墨镜可以避免阳光直射导致眼睛损伤。

需要注意的是,凡患有出血性疾病、较重的心脏病、尿毒症、活动性肺结核等严重疾病者不宜多晒太阳。此外,太阳辐射太强易引起白内障、光照性皮炎、结膜炎和热调节障碍,要特别加强预防。

晒太阳之前吃什么也有讲究,不宜吃芥菜、雪菜、茼蒿、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后还要多喝水,多吃水果、蔬菜,补充维生素C,可以抑制黑色素的生成。时间以上午9-11时、下午3-4时为宜,每次晒15-30分钟。晒太阳时若出现体温升高、恶心、呕吐、头痛、头晕以及食欲减退或睡眠障碍等症状,应立即停止或缩短照射时间。



养生切勿盲目 要理顺三种关系

本报综合报道

生病时,中医会通过望、闻、问、切辨证施治。其实,养生也是如此,需因时、因地、因人而异。因为并非每种养生方法都是“放之四海皆准”的,也并非人人都适合所有的养生手段,必须根据不同的年龄、体质、季节及所患疾病的性质等情况,养成健康的生活方式,如此才可找到正确养生的门道。因此专家提醒,养生切勿盲目,重点要理顺人与自然、脏腑经络、身心之间的三种关系。

首先是理顺人与自然的关系。很多人都知道中医学强调整体观念,

“天人合一”就是一个整体观念。人要靠天地之气提供的物质条件生存;还要适应四时阴阳的变化规律才能发育成长。季节不同,养生调理侧重点也有所不同。

“天”的传统意义就是“自然”的代表。风土人情、昼夜、四季、气候,都包含在天的概念中。比如,地域不同,南北方的气候不一样,生活在其中的人就要适应所在地区的气候,衣、食、住、行都有相应的注意事项。顺从自然规律生存,人体功能正常,可尽天年;逆着来就会出乱子,身体

就会出现状况,容易生病。

再比如饮食药膳的差异。我国东南部地区潮湿炎热,病多湿热,宜选清化之品;西北部地区地高气寒,病多燥寒,宜用辛润之物。同样采用温里补阳的药膳,在西北严寒地区,药量宜重,而在东南温热地带,其药量就应该轻一些。

其次是理顺脏腑经络的关系。中医有句古话,“人身亦一小天地”。这是强调人的身体就是一个小世界,人的脏腑、经络、气血、五官、九窍、四肢百骸都是互相联系、互相影响的。治疗疾病的时候,哪个脏腑出现问题不一定只盯在出问题的那个脏腑上,而是分析脏腑之间的关系是否协调,抓住矛盾所在,予以平衡协调。也只有脏腑阴阳平衡了,人体这个小天地才能正常运行。

最后是理顺身心的关系。一个人如果情绪好,心理调节得好,其他脏器就运转正常,身体不容易得病。反过来说,如果心理、情绪出了问题,身体相关脏腑就都危险了,说不定哪里就会出现问题。因此,一定要控制好自身的情绪,对养生大有裨益。

