

单杠站立360度大回环、甩臂呐喊、四脚爬行 这些“时尚”的老年人养生运动，真的健康吗？

本报记者 洪 漩 综合报道

日前，一些热爱健身运动的大爷大妈们在某短视频平台火了，他们个个都“身怀绝技”：站立在单杠上，还能360度大回环。唯一的保护措施，只有两只脚上各绑了一根带子。

视频中，大爷们绝技秀得开心，但一旁的人看得提心吊胆，因为这样的锻炼方式属实危险。老年人养生运动，要以健康为前提，宜轻宜缓，不宜重宜急。记者了解到，今年2月，北京某公园内还发生了“大爷倒挂单杠大回环撞飞小女孩”的事件，一时间受到了广泛的舆论批评。

实际上，老年人追求“时尚”的养

生方式由来已久，且“创新”不断。像山西太原就有一群大爷大妈琢磨出“甩臂呐喊”法，他们在街道边的一块空地上甩着手臂，甩下来的同时，大声地喊一嗓子。大伯说甩臂呐喊300次，他觉得能借此排解内心郁闷防止自闭。最多的时候，他们有100多个人同时在练。

“甩臂呐喊”法到底有没有效果？省中医院下沙院区中医内科副主任医师金明兰解读，甩臂活动筋骨，有助于气血循环；呐喊，通过吸气呼气，可以把体内的浊气排出来，起到疏肝理气的作用，中医上讲，叫做

“吐故纳新”。不过，这两项“运动”做起来都要选好环境，还要注意尺度。“喊毕竟是耗气的，气耗得太多也不利于养生。建议在安静的、空气比较好的环境下进行吸气呼气。大家在平时的养生过程中，要注意因人、因时、因地而宜。”金明兰建议，呐喊是可以的，不过喊到自己筋疲力竭，要以自己舒服为标准。

还有大爷大妈独创“四脚爬行”法，他们双手戴上手套，手脚并用地在地上爬行，认为这样可以缓解腰肌劳损。“实际上，这样的爬行方式，会使得腰部承受极大压力，手腕、膝盖也容易用力过猛造成损伤。”

“撞树健身大法”也是大爷大妈们热衷的方式之一。“有人说撞树能起到缓解疼痛、舒经活络、改善脊柱问题的作用，实际上也没有科学依据。”金明兰说，虽然撞对位置相当于点压穴位，但如果掌握不好力度，撞得过分用力，对身体、内脏都有害。有些老年人骨质疏松，甚至会造成骨折。

金明兰提醒，中老年人通过运动的方式养生，尽量以轻柔为主，频率要慢，时间也不宜过长。像老底子的一些中医养生保健操、太极拳、五禽戏、八段锦等，都能达到气血通畅、舒养身心的目的。



健康百科

一个橘子5味药 这样食用不上火

本报综合报道

当下，又到了“橘子季”，橘子具有丰富的营养价值，但食用起来也需注意。

别看橘子个头不大，但它浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”，坊间也有“一个橘子等于5味药”的说法。

新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，功效健脾开胃，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

橘子里白色网状的丝络，叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。

橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶，一般用3-5克；如果疼得厉害，可以用到10克。

橘肉含水量高，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

但橘子虽好，吃多了容易上火这一点，让不少“吃货”头疼。如何能既享受美味，又不上火呢？热橘子就是理想选择。首先将1-2个橘子洗干净，在40℃-50℃温水中浸泡约1分钟。然后将橘子擦干至表皮完全无水分，放入微波炉内，热1-2分钟至微焦。这样橘子皮中的挥发油、橙皮甙、B族维生素、维生素C等，就可以渗透到橘子里去，既达到了美容的效果，又不会上火。



健康小贴士

“90后”热衷保健品 “吃不掉”健康焦虑

本报综合报道

“敷着最贵的面膜、吃着保健品，熬着最长的夜”，这句曾一时传遍网络的调侃是不少年轻人生活的真实写照。

最近，“90后”开始养生又一次登上了网络热搜榜。原因在于，根据相关机构的统计，有两成的“90后”长期服用保健品，营养保健品的购买者中“90后”占比达25.01%，“80后”“90后”有养生意识的人数超过七成。

乍一看，年纪尚轻却热衷养生，多少会让人感觉有些哭笑不得。一些网友的反应虽是自我打趣，却也折射出其健康焦虑——作息时间不规律、饮食习惯难言健康、工作压力繁

重又缺乏运动……而服用保健品，至少能获得足够的“心理安慰”，部分“抵消”不健康生活方式所带来的忧患。“图个心理安慰”折射出的正是不少青年“养生达人”心底的无奈。

重视养生不是件坏事。如今，愿意去健身房“举铁”的人不少，愿意抽出时间去户外跑一跑的人也多了。行动上“迈得开腿”，又通过服用保健品平衡营养吸收，这背后的本质原因，还是公众尤其是青年一代健康理念的提升，更加注重体魄强健和疾病预防。随着经济水平的提高，在“养生年轻化”的大趋势下，公众的消费理念也在升级，“吃出健康”成为不少

消费者满足养生需求的优先选择。

然而，过度使用保健品所带来的健康风险同样不容忽视。业内专家表示，如果过量补充某种所谓人体所需的元素，很可能对肝肾功能造成损害，在日常饮食均衡的情况下，额外补充也可能影响身体机理平衡。

与此同时，当下营养保健品市场良莠不齐的现状，也要求消费者在购买时擦亮双眼，做出理性选择，树立更为科学的养生消费观。

单靠吃保健品换不来健康。要想真正快乐工作、健康生活，还得靠甩开大步、挥洒汗水，养成良好的生活习惯。

身体健康与否，看脚就知道 这份脚部健康自检法请收好

俗话说：“树枯根先竭，人老脚先衰”，脚部的情况也反应出身体的状况。

中医认为，脚是人体“第二大脑”，脚部的穴位很多，还有成千上万条末梢神经，特定穴位与体内脏器之间都有着密切相关的联系。

那么，如何通过脚部看健康呢？

看脚底颜色。中医认为，正常脚底颜色略红，也就是说脚部最佳的颜色应该是“红润”，但如果出现红色十分明显、颜色发青、出现异常

的黄色、发白、发紫或发黑等情况，最好去医院进行检查。

看脚趾甲颜色。脚远离心脏，脚趾甲是最远的，就像珠穆朗玛峰的锋尖。如果脚趾甲红润有光泽，说明人体血液循环好；如果按一下趾甲变白，松手后很慢才能恢复原态，说明循环不好，这个叫压红实验，能够反应脚部血液循环状况。

看脚趾腹颜色。健康的脚趾腹应该是红润且饱满的，颜色过白过红都不好，太红说明淤血多，淤

紫说明静脉回流不好，如果趾腹有皱纹不饱满也说明脚部血液循环有问题。

摸温度。老人脚易凉，多为肾阳不足或保暖不当，这类人应多吃一些性属温热的食品，如羊肉、大蒜、生姜等，以提高机体耐寒力。若脚心热，则可能是阴虚内热，应多吃一些绿豆、冬瓜、瘦肉等甘凉滋润之品，少吃羊肉、韭菜、辣椒等温燥之品。健康之人的脚底温度应该和双手是一样的，温热适中，不凉不火。