韩寒不明原因暴瘦40斤,李佳琦连续停播

中年人的世界,健康才是拼搏第一“资本”

本报记者 梅 杰

前阵子,37岁韩寒的一组对比照片在网上流传。几个月不见,他从一个中年发福男子,摇身一变成了健身达人,有了亮眼的身材和健硕的肌肉。面对关注,韩寒在回应中曝光,自己日常工作压力较大,熬夜是常事,后来体重突然开始往下掉,几个月掉了二十多公斤。深感健康受到危机的他自此开始积极运动。无独有偶,此前李佳琦因为“身体不舒服”没有直播的消息也冲上热搜第一,引来无数人关注。多少次带病工作的“顶级流量”终于也在高压之下,身体难以支撑,迫使他不得不“罢了工”。

记者就“中年人该如何保持健康”这一问题,咨询浙江体育科学研究所全民健身研究中心主任薛亮,他指出,当前我省居民健康素养水平位居全国前列,说明越来越多的人逐渐意识到健康的重要性。但这一部分人群的数量仍有很大的增长空间,居民的健康素养亟需进一步提升、健康行为亟需进一步培养,具体要从改善生活方式、提高锻炼意识两方面着手。

这些生活方式该抛弃了

薛亮表示,中年人要想摆脱亚健康状态,首先从改善生活方式着手。只有摒弃不好的生活习惯,才有谈健康的资本。

戒烟戒酒自不必多说。众所周知吸烟酗酒有害健康,尤其是到了中年阶段,身体的抵抗力和免疫力每况愈下,烟酒中的有害物质可能会给身体各项内脏器官增加很大的负担,还会大大增加患上心脑血管疾病的概率。

戒熬夜也是健康生活的前提。以李佳琦为例,他一年做近400场直播,每天熬夜到凌晨,连续三年无双休无节假日。可想而知,长此以往早已给他的身体增加了无形的负担。长期熬夜会使身体内环境发生紊乱,各种疾病也会随之而来。

除此之外,饮食习惯不规律也是不少人的通病。一日三餐不能按时进行,还时常出现暴饮暴食的行为,这会给肠胃增加很大负担,不利于身体健康。尤其到了中年,肠胃的消化和蠕动功能会下降,因此饮食尽量以清淡易消化为主,减少暴饮暴食,同时一日三餐按时进餐,这样才能维持内环境的正常运转,呵护身体健康。

薛亮提到,保持心情愉悦也很重要。中年人工作压力大、生活负担重,时常伴随消极情绪,日积月累也会危害身体健康,学会自我调节是一门必修课。

锻炼从感兴趣的方式入手

中年人首先养成良好的生活习惯,之后可以“非医疗干预手段”也就是“体医结合”的方式进一步改善身体健康。薛亮建议,由于个体之间存在差异性,中年人最好每年定期进行健康体质测评,根据自己的健康状况,选择合适的运动方式。

薛亮推荐中年人多进行有氧运动,提高心肺耐力。“2017年初,美国心脏协会发表了一份重要的科学声明称,一个人的有氧能力被列为‘第五临床生命体征’。”他指出,心肺功能相当于人体的“地基”,由此可见其重要性。锻炼心肺能力,主要通过有氧运动的方式。

“不论选择哪种运动方式,一定要从自己感兴趣的方向着手,只有这样才能坚持下去,并培养健康的运动习惯。”薛亮建议,运动方式最好选择不受场地、器械限制的方式,例如健步走、跑步等。这些运动强度适当,随时随地都可进行,同时能起到很好的锻炼效果。此外,乒乓球、羽毛球等小球类运动也颇受推荐,这类运动可与同伴一起进行,不仅增加了趣味,还能带动身边的人一起健身,何乐而不为呢!

立夏养生重养心 三种运动健身心

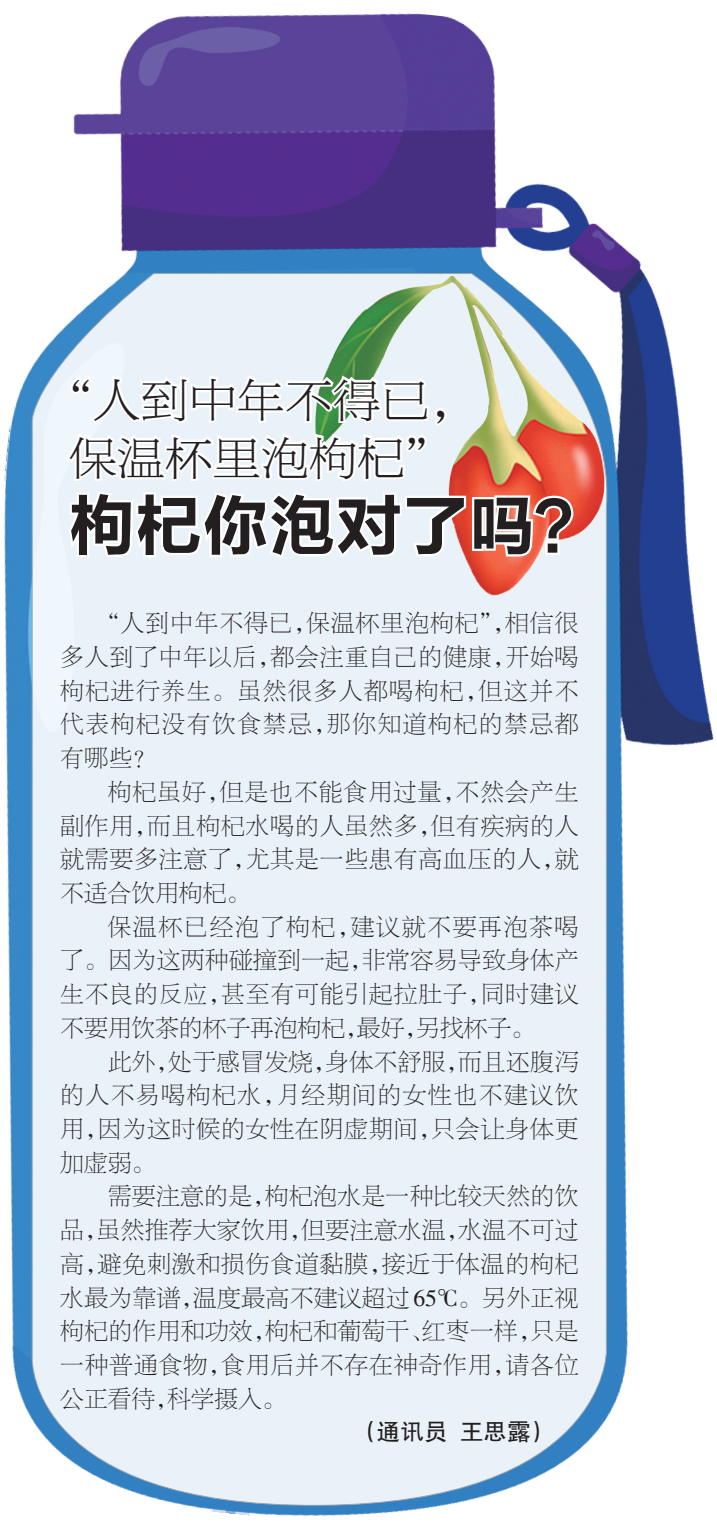
刚刚度过了二十四节气中的“立夏”节气,中医认为“夏气与心气相通”,“汗为心液”,心为阳脏,主阳气。因此,立夏以后的养生以养心为重,专家推荐三种运动帮您强健身心。

早起林荫走,颐养心神。立夏以后,随着温度的增高,汗液排量的加大以及室外活动的减少,老年人和经常久坐的白领一族容易出现不同程度的气滞血淤症状。夏天不妨清晨起来在林荫花间处散散步,能颐养心神,有助体内阳气升华。

午睡转眼睛,效率倍增。立夏后天气炎热,昼长夜短,午睡对防病养生起着关键作用。很多读者都知道“闭目养神”,其实也是在养心。午睡的时候如果能在一开始练练转眼球,不但会增加午睡质量,还能有效缓解视疲劳。具体的方法是双目从左向右转9次,再从右向左转9次,然后紧闭片刻,再迅速睁开眼睛。

晚归梳“五经”,预防失眠。立夏时节,在回家之后也要记得保健“梳头”。这是指用手指“拿五经”。先是用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,所以称之为“拿五经”,可疏通经络,调节神经功能。

(通讯员 杨 璞 侯晓云 于丹丹)



“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞” 枸杞你泡对了吗?

“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,相信很多人到了中年以后,都会注重自己的健康,开始喝枸杞进行养生。虽然很多人都喝枸杞,但这并不代表枸杞没有饮食禁忌,那你知道枸杞的禁忌都有哪些?

枸杞虽好,但是也不能食用过量,不然会产生副作用,而且枸杞水喝的人虽然多,但有疾病的人就需要多注意了,尤其是一些患有高血压的人,就不适合饮用枸杞。

保温杯已经泡了枸杞,建议就不要再泡茶喝了。因为这两种碰撞到一起,非常容易导致身体产生不良的反应,甚至有可能引起拉肚子,同时建议不要用饮茶的杯子再泡枸杞,最好,另找杯子。

此外,处于感冒发烧,身体不舒服,而且还腹泻的人不易喝枸杞水,月经期间的女性也不建议饮用,因为这时候的女性在阴虚期间,只会让身体更加虚弱。

需要注意的是,枸杞泡水是一种比较天然的饮品,虽然推荐大家饮用,但要注意水温,水温不可过高,避免刺激和损伤食道黏膜,接近于体温的枸杞水最为靠谱,温度最高不建议超过65℃。另外正视枸杞的作用和功效,枸杞和葡萄干、红枣一样,只是一种普通食物,食用后并不存在神奇作用,请各位公正看待,科学摄入。

(通讯员 王思露)