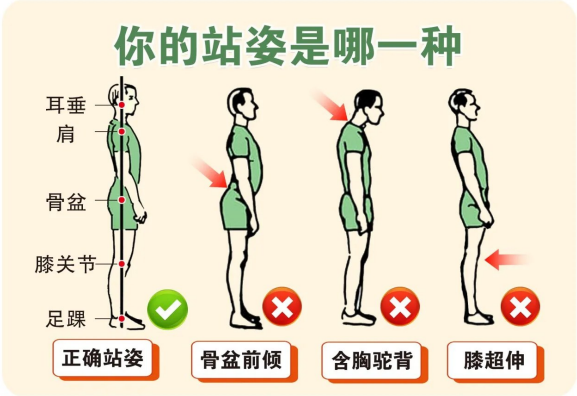


坚持30年的运动 颈椎、心脏、肠道都受益

近期,荷兰马斯特里赫特大学发表在英国《动脉粥样硬化》杂志的研究发现,如果每天将一部分久坐时间改为站立,可显著降低血脂,以及炎症、内皮功能障碍相关标志物的水平。

《生命时报》结合该研究采访专家,教你一套正确站姿。



站立诊病 法

通常,每天坐姿超8小时、一周超5天,或连续静坐2小时,就称得上久坐。最新数据显示,国人一天中平均静坐时间达9小时。

新研究纳入的超重肥胖参与者每天坐13.5小时、站1.4小时、步行0.7小时,研究人员要求其在自由生活的状态下,调整为每天坐7.6小时、站4小时、步行4.3小时。结果显示,参与者的甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇水平下降,心血管疾病风险降低。

除研究外,我国第三届国医大师、年逾90岁的王烈教授,通过临床经验和亲身实践,发现了“每天站一站,疾病绕道走”的道理。早年因就诊患者多,他在问诊一天后颈椎、腰椎吃不消,于是尝试将“坐诊”改为“立诊”,没想到对颈椎、心脏甚至肠道都有好处,于是坚持了30年。

从整体构造来讲。北京体育大学运动医学与康复学院教授王安利表示,相对于久坐,站立更符合人体力学。

为了维持平衡、不跌倒,站立需调动所有反重力的姿势肌,尤其是腰腹部肌肉需始终发力保持紧绷,以将上半身重量均匀传递至下半身,臀腿需发力保持平衡,骨骼也可得到刺激,有助增加下肢骨密度。

在肌肉、骨骼的参与下,站立时消耗的能量比静坐高出50%左右,踮脚站、单腿站等花式站法消耗的能量更多,有助避免超重、肥胖,进而改善胰岛素抵抗,降低“三高”以及各种代谢性疾病的发病风险。

从康复学角度看。不少人久坐时会不自觉地弯腰驼背或骨盆前移,长时间姿态异常易导致身体肌力不平衡

,影响腰椎稳定性,诱发腰肌劳损、腰椎间盘突出、脊柱侧弯等问题。而站立时,前后侧肌肉发力相近,不会厚此薄彼。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波补充道,脊柱在站立时的承重约为体重的100%,但端正坐姿、坐姿俯身前倾、坐姿弯腰前倾时,可达到150%、180%和270%。

对血液循环来说。适度站立是高效的充血宝,此时血液像坐电梯一般直上直下,流动顺畅,但坐下后,血液就像走楼梯,尤其是腰部以下,大脑血液补给会减少。

久坐与站立相反,更易导致脂肪堆积,且难以对肌肉产生足够刺激性,使其出现萎缩、流失,引发肌少症,影响骨密度;同时,下肢血流长时间运行不畅,易形成血栓。

现代人没站够、没站对

由于种种原因,很多人不仅没站够,更是没站对,反而给肌肉骨骼增加额外负担。

王安利强调,好站姿讲究“直”,即从侧面看,耳垂、肩、骨盆、膝关节、踝部在一条垂直线上,任意一个部位发生偏移,都可能引发一系列问题。

耳肩前移,含胸驼背。不少青少年站立时含胸驼背,医学上是指肩胛骨前移、胸椎后凸的姿态,常与颈前伸并称上交叉综合征。

这种站姿不仅影响脊柱的正常发育,还可压缩胸腔空间,使心肺无法舒展。也有人长期低头看手机,颈前伸过度,在后背颈胸交界处凸出一个“硬包”,也就是人们常说的“富贵包”,会加重颈椎问题。

骨盆前倾,腰椎前凸。骨盆上接脊柱,下连腿骨,是骨骼的中间枢纽。

不少人站立时腰椎过度前凸、骨盆前倾,出现“假性翘臀”,椎间盘后部压力激增40%,更易诱发慢性腰痛、腰椎间盘突出等,甚至可能出现代偿性脊柱侧弯。

膝盖后顶,膝超伸。从侧面看,如果站立时膝盖过度伸直,超出中立位,小腿肚明显后凸,大腿呈“C”弧形,即膝超伸。

此时,上身体重向下传导时,作用于膝关节前方的负荷明显增加,整体稳定性下降,受伤风险大大增加,易出现膝关节磨损、退行性病变等。而且,膝超伸人群的整体重心前移,还会引起骨盆和脊柱姿态异常。

足踝内外翻,重心不稳。为了保持平衡,多数人走路时双脚呈轻微的外八字。如果过度足内翻或足外翻,足踝部力线异常,易造成膝、踝部的劳

站立有不少衍生版

健康站立,调整姿势是第一步,且不要长时间保持同一姿势。苟波强调,站立时需保持下巴微收,肩膀自然放松,挺胸收腹,但不能塌腰或过度前凸,同时臀部微微收紧,膝盖微屈但别打直,使重心均匀分布在两个脚掌中心。

如果想在站立的基础上加入更多功能训练,则有许多衍生站立法。

初级版:踮脚站立。踮脚站立或提踵训练,是中西医认可的健康微运动,可强化堪称“第二心脏”的小腿肌肉,促进血液循环,同时提高踝关节稳定性,对个人平衡能力的要求也不高。

双脚分开与肩同宽,膝盖微屈,缓慢踮起脚尖至最高点,保持1-2秒,缓慢放下还原。每组做15-20次,组间休息30秒,重复3组。

进阶版:站立抬腿。站立姿势时,保持腹部收紧,缓慢抬起大腿至与地面大致平行,保持3-5秒后放下,左右腿交替进行,可强化臀肌、大腿肌群,提升核心肌群稳定性。

每组左右腿交替进行15-20次,组间休息30秒,重复3组。也可调整为向侧方、后方抬腿,同时双手叉腰或一侧手扶住栏杆以维持平衡。

高阶版:单腿站。闭眼单腿站。王安利强调,单腿站立,特别是闭眼单腿站立是提高人体稳定性、防止摔伤的重要动作。

在确保安全的情况下,一只脚踩在坚硬、平整的地面上,抬起另一只脚,保持10-30秒后缓慢放下,换另一只脚。轻松完成单腿站立后,可尝

损、扭伤,甚至引起骨性关节炎。

如果鞋跟内侧磨损明显,代表足外翻严重;鞋跟外侧磨损明显,需警惕足内翻过度,日常站立时注意调整。

了解久坐危害和站立益处后,不少人开始站立办公,但站得久了同样属于长时间维持单一姿势,会产生与久坐相同的血液聚集效应。

澳大利亚悉尼大学发表的研究发现,每日站立时间达2小时后,每额外增加30分钟,直立性循环疾病的发病风险将上升11%。

对大多数人来说,舒适的持续站立时间应不超过30分钟,一天累计不超过2小时。如果工作需长期站立,可在脚下放置一个垫脚物,双脚交替踏上,以防腰椎前凸,缓解肌肉紧张。如果出现腰酸背痛,建议立刻活动休息。

试闭眼单腿站,给大脑的平衡感知能力上强度,初期用手扶住椅子或墙壁,以防跌倒。

站桩。站桩是传统养生与武术中的基础训练方法,是指像木桩一样静止站立,以达到强身健体的效果。

双脚与肩同宽,双肩放松下沉,膝盖微屈,腰背挺直,屈膝下蹲至大腿与地面平行,重心落于脚掌中心,膝盖不要超过脚尖,双手可叉腰或向前平伸。

初期,可从每次3-5分钟开始,每天2次,逐渐增加至10分钟。过程中,出现轻微颤抖、发热属正常现象,但膝盖疼痛时需立即停止。

(来源:生命时报 微信公众号《国医大师坚持30年的运动!颈椎、心脏、肠道都受益》作者 张炳钰)

6月的C位水果 对“三高”人群友好

提到6月的C位水果,必须有杨梅。此时的杨梅,正是一年中最好的时候,个头饱满,汁水充沛,堪称夏日消暑解渴必备水果。《生命时报》综合多位专家观点,全面分析杨梅的营养价值。

解剖一颗杨梅的营养

中医认为,杨梅味甘酸、性温,有生津止渴、和胃消食的功效,对食后饱胀、消化不良等有较好的食疗效果。从营养学的角度,杨梅含大量果酸,可以刺激胃酸分泌,具有促进食欲和助消化的作用。

热量低。中国注册营养师谷传玲表示,每100克杨梅的热量只有30千卡,这个含量在水果界堪称“轻量级选手”。能量低的水果排名前5就有它(甜瓜、木瓜、西瓜、杨梅、草莓)。

抗氧化能力强。紫红色的杨梅,富含多种生物活性成分,包括总酚、类黄酮和花青素。

花青素:赋予杨梅紫红色泽的天然色素,具有抗氧化、抗炎的作用,长期食用富含花青素的食物,能让体内的炎症标志物水平下降,有助于保护心血管健康、预防认知功能下降。它还可以起到保护视力的作用。

类黄酮:杨梅中含有多种类黄酮化合物,具有多种生物活性,包括抗氧化、抗菌消炎、抗血栓、调节免疫等效果。

总酚:杨梅中的总酚较为丰富,这些酚类物质具有很好的抗氧化作用,是天然的“健康卫士”。

钾的好来源。杨梅钾含量处于中等水平,为149毫克/100克,我们可以多吃些杨梅来摄入更多的钾。钾对于维持正常血压和肌肉功能非常重要,特别适合高血压人群和运动爱好者,肾病患者排钾能力弱,不建议多吃。

含糖量低。东南大学附属中大医院临床营养科营养师夏朋滨表示,杨梅的含糖量在水果中算是比较低的,其碳水化合物为6.7%。即便是高血糖的人,也能适当吃杨梅。

如何挑到多汁清爽的杨梅

夏朋滨表示,挑选杨梅时应该注意以下几点:

看颜色:选果面干燥、颜色鲜红的。青色、青红色的还未成熟,不应购买。

用手摸:软硬度适中的才是最佳选择。肉质太硬,还没有完全成熟,吃起来酸涩,口感不佳。

看果肉:首选粒粒凸起的,瘪下去的一般都不新鲜。

尝一尝:好的杨梅汁多,鲜嫩甘甜,吃完嘴里没有余渣。

闻香味:新鲜杨梅闻起来有股香味,如果长期存放或存放不当则可能有一股淡淡的酒味,这说明杨梅已发酵,过了最佳食用期。

杨梅有虫子不代表不能吃。关于杨梅里的小虫子,其实不必过于担心。这些主要是果蝇的幼虫,它们在杨梅生长过程中就存在其中,生长环境干净,不会携带致病菌,胃酸的环境也不会让小虫在体内存活。谷传玲表示,从营养角度看,这些幼虫富含优质蛋白质,吃杨梅时顺便摄入,也算是一种“天然荤素搭配”。

如果实在介意这些小生物,可以采用盐水浸泡法:将杨梅放入盐水中浸泡约10分钟,由于盐水渗透压较高,里面的幼虫会因不适而自动爬出。

杨梅的保存方法。鲜杨梅不洗,及时分装冷藏,可存3-7天;直接冷冻,可存1个月以上;投入蜂蜜罐冷藏,可存1-2个月;蒸熟或少量水煮熟后分装冷冻,可存半年;泡入烧酒,加或不加糖,可长期保存。

(来源:生命时报 微信公众号《6月的C位水果,对减肥、三高人群都友好》)