

久坐屁股大 学消办公臀

人们经常有个感觉，坐得多了，屁股似乎越来越大。近日,英国《每日邮报》发表文章给这种现象取了个名字:“办公臀”。

文章援引了英国最大健康慈善机构纳菲尔德保健的生理学教授克丽丝·琼斯的研究,认为“办公臀”生成的主要原因是缺乏运动和饮食不健康,并且提到以色列特拉维夫大学的研究者的发现,称习惯久坐的人群臀部肌肉组织堆积脂肪的速度比一般人的脂肪细胞堆积速

度快两倍。

北京朝阳医院内分泌科主任高珊也认为,脂肪的堆积其实是有定向性的,人体的臀部和腰腹部都是脂肪比较容易堆积的部位。再加上久坐族长期不运动,如又喜欢高糖高脂食物,形成胰岛素抵抗,引发脂代谢紊乱,脂肪就会在这些部位堆积,这又会加重胰岛素抵抗,形成肥胖的恶性循环。

北京解放军总医院第一附属医院骨科主任医师章亚东说,长期久坐就意味着缺乏运

动,如再摄入大量高糖高脂的食物,脂肪比例相对就会高于肌肉比例,随着肌肉的减少,身体软组织就会出现臃肿现象。但其实,不论是久坐一族,还是久站、久躺一族,脂肪都专爱找臀部、腰腹部和大腿部位堆积。只是习惯性的久坐,会引起下肢血液循环不畅,臀部软组织营养供给不足出现皮肤松弛、肌肉张力减弱,从而加剧“办公臀”现象。

判断自己有没有“办公臀”,可以给人们推荐一个方

法。平躺在床上,翘起一条腿,保持这条腿的膝盖弯曲呈直角,并且脚掌朝向天花板,同时用力收缩屁股上的肌肉,缓慢地将这条腿抬离床面约 12 厘米,保持静止不动。如果人们能保持 30 秒钟,并且只觉得臀部肌肉紧张,说明臀部肌肉功能正常。如果总是摇动,或是感觉到腿和下背部处于紧绷状态,这就说明此人的臀部肌肉功能存在问题,要注意预防患上“办公臀”。

章亚东建议,要想消除“办

公臀”,首先要合理安排好自己的工作,上班的时候不要长时间久坐,培养每隔半小时起身活动一次的习惯,并且每周保持一定运动量,如爬楼梯、慢跑。

高珊建议,每天坚持 40 分钟的步行,最好是快慢交替地行走,前 20 分钟快速和后 20 分钟慢速交替。

饮食方面保证每天 5 至6种蔬果的摄入,并且所有碳水化合物占每天饮食的 50%左右即可。



应酬多 伤心机会就多

无论商业会谈、亲朋聚会还是婚礼喜宴,每个场合都少不了应酬。然而在觥筹交错的交际背后却藏着健康隐患。

北京医院内科主任医师李明洲提醒广大居民,应酬交际是联络感情的“催化剂”,但千万不能成为健康的“绊脚石”。应酬之余要护好心脏,有“三高”等心脏健康隐患的人更要注意。专家还指出,吸烟、酗酒、暴食以及情绪波动是诱发心脑血管疾病的四大因素。

吸烟:在应酬场合,不加控制地吞云吐雾可算是件“痛快事”。然而在吸烟过程中,尼古丁、一氧化碳、氮氧化物、自由基等有害物质进入人体,不仅会导致组织和心肌缺氧,还会干扰脂代谢,使胆固醇类物质沉着,加速动脉硬化的发展。

酗酒:中国是个酒文化盛行的社会,应酬中经常上演“逼酒劝酒”的一幕。酒精不仅会导致酒精性心肌病、高血压等,还会诱发心梗和脑梗。短时间内过量饮酒会引发房颤、心衰、脑血管破裂等问题,严重者危及生命。

此外,很多人醉酒后心率明显增快,甚至会暂时性休克。此外还可能有两个严重并发

症,一是因神志不清导致呕吐物堵塞气管造成窒息,二是因酒后低血糖发生昏迷,可能致命。在应酬前学些“拒酒宝典”,才能规避劝酒的“负担”。

暴食:中国式应酬也往往离不开琳琅满目的美食,让人无法控制住食量。然而人在过量进食后,胃肠道需要大量的血液帮助消化,导致流入心脑血管的血液大大减少,造成供血不足,极易诱发心梗和脑梗。此外,长期暴食的人容易堆积脂肪,诱发冠心病和脑中风。因此,应酬时也要吃七成饱,多吃蔬菜、少吃肉类,做到营养均衡。

情绪波动:逢年过节,长辈看到子孙满堂、成家立业,难免喜上眉梢。但大喜和大悲一样,都对心脏健康不利。人在大喜时,交感神经兴奋,导致心跳加速,外周血管阻力增加,舒张压上升,引起血压升高。同时,血液中的儿茶酚胺和皮质醇激素水平升高,会使心肌耗氧量增加。当冠状动脉已有狭窄时,可能导致心肌缺血、缺氧加剧,引发心绞痛,甚至心梗。

因此,心脑血管疾病的高危人群,应酬中要保持心情平和,避免大喜。

涂关节软膏 按揉帮倒忙

近日,大三学生小张到骨科门诊就诊,他苦恼地告诉医生,前两天他参加学校运动会 3000 米长跑,发生小腿肌肉拉伤,校医当场给他涂了药膏。回家以后他也每天坚持涂药膏并按摩。这几天疼痛虽然缓解了一些,可拉伤部位的皮肤却开始出现红肿。医生经过仔细问询后告诉他,小张拉伤部位的红肿是涂药膏后按摩不当造成的。

美国食品和药品管理局(FDA)目前已经发出声明,含有薄荷醇、甲基水杨酸、辣椒素成分的肌肉关节酸痛药,有消费者在使用后,出现 2 到 3 度灼伤。这类非处方药品含有薄荷醇、水杨酸甲酯或辣椒素等,作用是缓解轻微的肌肉和关节酸痛。热力镇痛乳膏、消

炎镇痛喷剂等药,经常被消费者买来用于治疗肌肉拉伤、肌肉酸痛,但其中含有 3%薄荷醇与 10%甲基水杨酸,在高浓度、高频率使用下,确有可能导致化学灼伤、发炎。尤其皮肤在涂了上述药品后会较为脆弱,按摩、揉压都会增加皮肤发炎的几率。

在购买用于关节扭伤、疼痛类的外用药时,一定要注意看药品说明书上的药物成分,尽量不要购买含有薄荷醇、甲基水杨酸、辣椒素等成分的药物,避免发生皮肤灼伤。外用软膏的使用方法也很重要,使用时,轻轻地揉一揉涂抹药物的部位即可,不要反复按摩。如果怕吸收不好,可先将双手搓热,再把手掌按在涂软膏的伤处,可有效促进吸收。

预防慢病,从细节做起

英国是个在居民慢病防控方面下了很大功夫的国家,看看他们更注重哪些细节。

食品贴上三色灯:限盐对于改善心血管病的好处众所周知,在这方面,世界上限盐最成功的国家是英国。加工食品中含有大量的盐,但是由于品种太多,每种食品含了多少盐,购买的人不易获知。英国政府为了提醒民众注意加工食品中的含盐量,特意在食品的外包装袋上加上了红、黄、蓝三色灯。如果袋子上有红灯,就表示这是含盐量非常高的食品;若是黄灯,表示这是介于高盐和低盐之间的产品;蓝灯则表示是健康食品。

饮料店远离校门口:可乐、雪碧、芬达等碳酸饮料是许多小朋友的最爱,但家有爱喝饮

料孩子的家长们应该有体会,口头告诫孩子“碳酸饮料不能多喝”,效果不大。为培养英国儿童的健康饮水习惯,英国政府下令,所有销售可乐、雪碧等饮料的机器都必须远离学校,搬到较远的地方,学校附近的店面也禁止销售这些饮料。

走上一段才能开车:英国不仅在小细节上注意做好防控措施,在城市规划这样的大项目上,更是将健康包含在内,健康评价要加入城市规划。这个健康评价主要是考虑到是否有利于居民改善生活习惯。拿修路来说,在设计之初就要考虑道路的建设是不是有助于居民运动,这个路修好后,不能使附近居民出门就能开车,而是要让他们走上一段后,才能开上车。

多彩药粥 调理脏腑

人们都知道好粥养胃,其实,如果在熬粥时配上不同颜色药食同源的食材,还有调理脏腑的作用。中科技大学同济医学院附属同济医院中医科主任医师 胡少明介绍几款药粥:

白色百合可润肺:百合能润肺止咳、宁心安神、补中益气。在临床上,常用于治疗肺病久咳、心悸怔忡、失眠多梦、烦躁不安、二便不利等。熬粥时还可以放些银耳,其膳食纤维丰富,能帮助减肥、润肤,缓解黄褐斑、雀斑,还有助于防止钙流失,调节人体免疫力,增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

黄色桂圆可护心:桂圆肉又称龙眼肉,能益心脾、补气血,素有“南方桂圆北人参”的美誉。龙眼肉富含蛋白质、脂肪、糖类、有机酸、粗纤维及多种维生素和矿物质等。龙眼肉能够抑制脂质过氧化和提高抗氧化酶活性,提示其具有一定的抗衰老作用。

红色大枣可健脾:红枣具有健脾益胃、养血安神的作用,经常食用有助于增强人体免疫力、增强肌力、保护肝脏、抗过敏、镇静安神。

棕色板栗可益肾:栗子对肾虚有良好的补益作用,被称为“肾之果”,特别是老年肾虚、大便溏泻者更为适宜。

紫色桑葚可补肝:桑葚有补肝益肾、生津润肠、养颜乌发的作用。现代医学研究发现,它还具有调节血脂、护肝、抗衰老等作用。