

社区、公园内大多会有健身广场,有很多健身器材,经常会有老人或家长带着小朋友在那玩耍。

但要注意啦,这个健身器材可能会伤腰!它叫做“健腰器”,相信很多人都尝试过。

据医生反映,在临床上就有不少因为使用“健腰器”锻炼而导致腰部受损的患者。原因就在于:患者不懂得腰椎其实是个“稳定”的关节,它最怕的动作就是“扭转”!

小区、公园最伤腰的健身器材



图/ATP

近年来在核心稳定性领域的一切研究都证明了这一点,因此不建议人们去尝试提高腰椎动作幅度,腰椎非常容易在扭转的时候造成损伤。注意!做这些很伤腰!

1、扭腰的运动

一些需要扭腰的动作,比如高尔夫球挥杆、乒乓球拉弧圈球、做操时的扭腰动作,都需要腰部发力带动手臂,这样常态性的扭腰运动对椎间盘长期造成扭转和挤压,是椎间盘突出的高危动作。

建议:有腰椎间盘突出患者尽量避免做一些需要扭腰的运动,正常人在运动中也要做好

腰部保护和预防。

2、爱跷二郎腿

跷二郎腿会导致骨盆倾斜,腰椎承受压力不均,造成腰肌劳损,同样也会导致椎间盘受力不均,长时间这个姿势是椎间盘突出危险因素。特别是青少年处于生长发育期,常跷二郎腿容易形成驼背和脊柱弯曲。

建议:平时尽量不要跷二郎腿,坐下时保持骨盆端正,使腰椎受力均匀。

3、长期站着

长期站立工作会导致腰肌紧张,腰椎长期受力增加,椎间盘突出风险增加。比如,售货员就是

因为长期站立工作,腰背部肌肉紧张,从而诱发腰间盘突出。

建议:工作时脚下踩脚踏物,并双脚轮换,可以增加腰椎前凸,同时缓解腰背部肌肉紧张。如果长期站立可做一些腰部伸展的动作。

4、“老妇人”坐姿

“老妇人”坐姿是指窝在

沙发或凳子上。这会导致腰椎前凸减少,椎间盘压力增加,长时间维持这个姿势会导致椎间盘退变加重。

建议:坐着的时候保持上身挺直,收腹,下肢并拢。如坐在有靠背的椅子上,则应在上述姿势的基础上尽量将腰背紧贴椅背,这样腰骶部的肌肉不会太疲劳。

【保健资讯】

身体八个缺陷是长寿标志

金无足赤,人无完人。人的身体多少都存在一些“缺陷”,让你看上去不太符合大众审美。近日,英国和美国的媒体发表多项研究称,身体的某些缺陷反而预示着身体健康。

痣多者更长寿

很多人认为,痣是身上难看的瑕疵。然而,英美等国研究人员以2000多名18岁~79岁参试者(包括900多对双胞胎)进行为期10年的跟踪调查,结果发现,人体身上的痣越多,衰老进程就越慢。在人均30颗痣的基础上,每增加25颗痣,看上去就会比实际年龄年轻2~3岁。

伦敦大学国王学院科学家完成的最新分析结果显示,痣的数量与染色体末端的端粒体长度之间存在关联。端粒体越长,寿命越长。身上痣数超过100的人,其端粒体比身上痣数少于25颗的人,多出相当于六七年的寿命。

胸部小脊椎好

土耳其一项最新研究发现,与乳房较小的女性相比,乳房太大的女性更容易发生脊椎弯曲,进而引发背部疼痛。如果乳房尺寸大于D罩杯,危险会更大。

美国整容医师协会完成的

一项研究发现,179名乳房尺寸大于等于D罩杯的女性中,其中50%持续出现上背疼痛、颈疼疼痛、肩部或腰部疼痛。手术之后,仍然有10%的人疼痛症状存在。另外,维也纳大学的一项研究发现,小乳房的敏感度比大乳房强24%。从理论上说,乳房小,敏感神经从乳头传递至大脑需要的时间更短,因而敏感度更高。

皮肤油皱纹少

与欧洲女性相比,中国、韩国和日本等亚洲国家女性由于油性皮肤,更少出现干燥和皴裂。

韩国皮肤科专家分析指出,除了生活方式、平衡膳食和清洁皮肤习惯等因素之外,遗传因素也非常关键,油性皮肤人群出现皱纹的时间也比干性皮肤和中性皮肤者分别迟4年和2年。油性皮肤更容易遇到痘痘等烦恼,不过这说明皮肤的代谢速度快,真皮组织细胞再生能力更强。

鼻子大感冒少

鼻子是抵御粉尘颗粒和空气中病菌进入人体的天然屏障。美国爱荷华大学通过试验研究发现,大鼻子吸入的灰尘等污染物比小鼻子少6.5%,抵御有害细菌作用更强。

研究负责人安东尼博士表示,鼻子大的人感冒或流感发病率会更低,花粉过敏也会更少。

谢顶男少得癌

美国华盛顿大学医学院一项涉及2000名40岁~47岁男性参试者的研究发现,30岁前谢顶的男性罹患前列腺癌的危险大大降低,参试者中一半人患有前列腺癌。对比分析结果发现,30岁前开始谢顶以及发际线后退的男性罹患前列腺癌危险降低29%~45%。

科学家分析指出,雄激素较高的男性更容易发生谢顶,年轻时雄激素就较高,有助于防止男性患上前列腺癌。

屁股大少糖尿病

哈佛大学医学院一项研究发现,臀部皮下脂肪有助于降低2型糖尿病危险。研究发现,与内脏脂肪不同,皮下脂肪可产生能够促进新陈代谢的脂肪激素。实验显示,当臀部皮下脂肪被移植到腹部时,体重下降、总体脂肪减少、血糖水平也更低。

该研究负责人可汗教授表示,脂肪类型十分关键,臀部脂肪多的确有助于降低2型糖尿病危险。

腰有赘肉防骨折

澳大利亚悉尼加尔文医学研究所一项新研究发现,女性的腰部适当有点赘肉,可以降低骨折危险。这项研究对1126名50岁以上的男女参试者进行了为期5年的跟踪调查。结果发现,25%腰围最大的女性,骨折危险比其他女性低40%。女性腹部脂肪每减少1公斤,骨折危险就会增加50%。这项研究结果足以解释,为什么随着全球肥胖人数的增加,骨折发病率却在下降。

负责人杨舒曼博士分析指出,较粗腰围可以为骨骼提供额外力量,在跌倒时如软垫一样保护着身体。另外腰围较丰满的女性体内雌激素较多,而雌激素对骨骼具有保护作用。

腿部粗短少骨折

美国芝加哥大学和纽约国际长寿研究中心的最新研究发现,腿部粗短的人骨骼直径及骨质密度更大,骨骼更厚实,步入老年后更健康。

英国阿伯丁大学骨质疏松症研究专家雷德教授表示,壮年时期骨质密度与老年时期骨质疏松症及骨折发病率之间,呈反比关系,腿部粗短的人发生骨折的危险更小。

【运动健身】

北京中医药大学心血管病研究所所长王显表示,下肢动脉是心脏和血管“风向标”,腿的抬高与下垂,可测试血管阻断和放开时的反应速度,在一定程度上反映血管是否通畅。如何抬腿测出“血管是否有堵塞风险”?首先,躺在沙发或床上,双腿抬高与床或沙发呈45度角,保持一分钟后放下,让腿垂下。如果双腿或单腿在抬起时变得苍白,放下后需好几分钟才可恢复红润,或双腿抬起时呈现鲜红色,说明动脉可能发生了堵塞。如恢复“迟缓”,建议到医院做详细检查。

只有血管一直保持“畅通”和“洁净”,才能为全身顺利输送养分,人的寿命才会长。那么,该如何保持血管的“洁净”?中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽,教你善用七种营养成分“守护”血管健康!

叶酸——绿叶菜、豆类

叶酸是一种水溶性维生素,适量摄入有利于降低血液中同型半胱氨酸的水平,防止血管发生硬化和阻塞。而叶酸缺乏可能诱发动脉粥样硬化和心脑血管疾病,还有皮炎、神经衰弱等。

美国宾州州立大学研究发现,天热时适当补充叶酸,有助于扩张血管,促进皮肤血流,降低心脑血管疾病风险。研究人员表示,中老年人热天皮肤血流量增加情况不如年轻人,因而炎热天气期间老年人更容易出现中暑、中风及心脏病发作。

叶酸广泛存在于菠菜、芹菜等绿叶蔬菜,以及豆类和动物肝肾中,但易被破坏。建议最好食用新鲜蔬菜,降低烹调温度,减少烹调时间。

β 葡聚糖——燕麦

中山大学孙逸仙纪念医院营养室副主任医师陈超刚副教授表示,从营养学角度来说,燕麦片含有丰富的维生素B族、E以及铁、锌、镁等矿物质。

燕麦中还富含人体必需的亚麻油酸与单不饱和脂肪酸。燕麦中的膳食纤维,能够降低血中胆固醇的含量,可抑制人体对胆固醇的吸收,对调节血脂有很好的作用,减少罹患心血管疾病的概率,从而有助保护血管。因此,常吃燕麦片好处多。

另外,研究发现,燕麦是β 葡聚糖的最佳来源之一,食用燕麦有降低血液中低密度脂蛋白(“坏”胆固醇)的效果,从而降低患上心脑血管疾病的风险。

如果不添加任何其他成分,燕麦本身的钠含量并不高,大约100千克燕麦中只含3毫克钠。如果是加工后的燕麦品,钠的含量会增高。因此,对于有低盐需要的人士,例如高血压、糖尿病、肾病等病人,建议选择吃不添加盐分的干燥燕麦片。

卵磷脂——鸡蛋、豆制品

卵磷脂是“好”胆固醇的重要成分,有助于调节血脂,将血管壁“清扫”干净,预防动脉硬化,被公认为“血管清道夫”。食材中,鸡蛋、大豆和豆类制品均富含卵磷脂。生活中,每天吃一两个鸡蛋,30~50克大豆或豆制品(比如40克大豆相当于200克豆腐、800毫升豆浆、700克豆腐脑),就可获取充足的卵磷脂。

鱼油和卵磷脂是国际公认的“血管清道组合”。“三高”人群建议鱼油+卵磷脂1:2搭配服用。早上一粒鱼油清除血管和肠道垃圾,晚上服两粒卵磷脂,帮助人体更好排出毒素。



图/TP

抬抬腿竟可测血管堵塞风险