

腿有劲 才能寿命长

人老后,不怕头发变白、皮肤松弛,怕的就是腿脚不灵便。在美国《预防》杂志总结的长寿迹象中,“腿部肌肉有力”赫然在列。生活中也不难发现,长寿老人几乎都步履稳健、行走如风。因此,只要养好双腿,活过百岁的可能性便大大提高。

运动使人长寿——可是全身压力都在“腿”

双腿就像人体的承重墙。很少有人知道一个人50%的骨骼和50%的肌肉

肉都在两条腿上;人一生中70%的活动和能量消耗都要由它完成;人体最大、最结实的关节和骨头也在其中。人年轻时,大腿骨可以支撑起一辆小轿车;膝盖则承受着9倍于体重的压力;腿部肌肉也要经常与大地的引力进行搏斗,保持紧张状态。“所以说,坚实的骨骼、强壮的肌肉、灵活的关节形成了一个‘铁三角’,承受人体最主要的重

量。”卫生部老年医学研究所原所长高芳堃教授解释说。

双腿还是身体的交通枢纽。高芳堃说,两条腿有人体50%的神经、50%的血管,流淌着50%的血液,是连接身体的大循环组织。北京老年医院中医科主任刘德泉教授认为:“只有双腿健康,经络传导才能畅通,气血才能顺利送往各个器官,特别是心脏和消化系统。”可以说,腿部肌肉强劲的人必然有一颗强有力的心脏。

由此,美国科学家认为,从走路便可判断人的健康状况。如果一个70岁~79岁的老人,一次可步行约400米,就说明其健康情况至少能让他多活6年。老人每次走的距离越长,速度越快,走得越轻松,那么他的寿命就越长。

衰老从腿开始!

俗话说:树老根先枯,人老腿先衰。人老后,腿部和大脑指令传导的准确性和速度都有所下降,不像年轻时那么默契。中国中医科学院西苑医院老年医学研究所裴卉博士解释说,从出生到离世,腿每时每刻都在工作,如果不注意保护,自然就“年久失修”了。

美国政府老年问题专家夏克医师表

示,从20岁开始,如果不积极运动,每10年可能丧失5%的肌肉组织。同时,骨骼中有“钢筋”之称的钙也会逐渐流失,人的骨关节,特别是髋关节和膝关节会出问题,比如容易摔倒骨折。高芳堃表示,老人骨折容易导致股骨头坏死,长期卧床,继而引起褥疮、尿路结石等并发症,甚至诱发脑血栓。有15%的病人甚至会在骨折一年内死亡。

“人老腿先知” 腿部衰老的报警信号:

报警信号:腿脚没有原先灵便了。这是衰老的最早特征。40岁后,很多人感到腿脚不灵活,稍微多走点路,就像腿上灌满铅,发酸发胀,上楼梯也越来越费劲,没爬几层就气喘吁吁。

报警信号:干点活就腰酸腿疼。特别是中年女性,只要站的时间一长,就会觉得腰酸腿疼。咳嗽时,腿还会出现放射性疼痛。如果小腿肚出现压痛更要注意,说明肠胃已经开始“罢工”了。

报警信号:走路变慢。不知不觉中,步速越来越慢。偶尔走快点,会觉得腿脚不听使唤,过后会连续酸痛好多天,甚至出现肌肉萎缩的情况。

报警信号:双腿一侧发凉。即使夏天也总感到小腿肚凉飕飕的,有时还觉得从臀部开始,到脚后跟,中间一条线都凉凉的。这可能是血液循环不畅造成的,也可能和

腰椎间盘突出病有关。

报警信号:抽筋次数增多。如果不是在运动后或因为受凉而抽筋,那就要注意了,这可能是骨质疏松的表现。有些人还会出现足跟疼痛,也必须引起注意。

报警信号:肿胀。血液循环不好会导致腿胀,同时这也是心脑血管病或肾脏疾病患者常有的症状。

报警信号:静脉曲张。女性更容易出现这种情况,20岁后就有可能发生。一旦腿上的血管突然非常清晰,弯弯曲曲像蛇一样,就说明腿部血管出现了劳损。

报警信号:髌、膝关节疼痛。几乎所有关节都会随着年纪增大而变得脆弱,特别是髌、膝这两处关节。如果你发现在下楼梯、蹲下或跳跃时出现不适,甚至腿部有摩擦、卡住动不了的感觉,说明关节已经急需保护了。

必学!这样做能阻止衰老提前到来!

虽然人到中年后,腿会慢慢衰老,但养腿是一辈子的事,从20多岁开始,就要注意保护。特别是现在的开车一族,以车代步惯了,腿部力量通常比常人差,只有养好腿,才能阻止衰老提前到来。

第一,注意保暖,穿宽松的裤子,促进血液循环。刘德泉说,千万别让腿部受凉,平时常用热水泡泡脚,使气血能顺利到达人的上身,维持机体平衡。同时,老年人要穿宽松的裤子和鞋,鞋跟2厘米~3厘米比较合适。此外,临睡前拿个小枕头垫垫腿,也能促进血管畅通。

第二,多晒太阳。不仅有利于保暖,还可以促进体内维生素D的形成,避免双腿钙流失,有效预防骨质疏松。

第三,就是要多运动。几位专家教大家一套从上到下的养腿保健操。

髋部:每天坚持背部靠墙站立,脚慢慢往前走,然后再退回,保持一个平稳

状态。此时背的下部要始终紧贴墙壁。

膝盖:双膝并拢,屈膝微微下蹲,双手置于膝盖上,先顺时针方向旋转30次,再逆时针旋转30次,扭完双膝后,再随意活动一下肢体。

腿:老年人可选择慢跑、游泳、打太极等有氧运动,最好每天能坚持健走45分钟。中国中医科学院西苑医院老年病中心刘征堂教授建议,常揉腿肚:弯腰或是坐着让双腿下垂,用双手同时轻轻拍打双腿,由上至下反复拍打数遍,再用双手握拳置于双大腿和腿肚处,旋转揉动数十次。

脚踝:多抬抬脚后跟,建议抬起脚后跟再绷紧腿,每次保持5秒~10秒。

脚趾:两腿伸直,低头,身体向前弯,以两手扳足趾关节各20次~30次,能锻炼脚力,防止腿足软弱无力。

(人民网)

医学前沿

切记:

宁可饿一点 也别吃夜宵

许多白领加班后回家已是深夜,不少人往往会做些好吃的慰劳自己,总觉得饿着睡觉对身体不好。

近日,日本的医学专家对30岁~40岁年龄组的人进行饮食状况研究发现,在胃癌患者中,晚餐时间无规律者占38.4%。

胃黏膜是覆盖在胃全部内表面的一层组织,含有不同的分泌腺体,是一个复杂的分泌器官,但胃黏膜上皮细胞的寿命很短,2天~3天就要更新再生一次,而这一再生修复过程一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐,胃肠道在这段时间内也就不能很好地休息和调整,胃黏膜的再生和修复就不能顺利地进行。此外,吃过夜宵再睡觉时,食物较长时间在胃内停留,可促进胃液大量分泌,对胃黏膜造成长时间的刺激,久而久之,导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱。如果食物中含有致癌物质,如油炸、烧烤、煎制等食品,长时间滞留在胃中,更易对胃黏膜造成不良影响,进而导致胃癌。



茶里加糖 可增强控制力

在我们的健康理念中,在茶中加糖经常被看做大忌。但是现在,如果你喜欢喝茶加糖,你就有了一个新的理由:“我只是在努力减轻工作压力!”因为心理学家发现,含糖饮料可降低人们的好斗性和好辩性。

含糖饮料的安抚效果是由澳大利亚心理学家发现的。在实验中,他让一组男女志愿者喝柠檬汁,一些人的饮料中加糖,一些人的饮料中加一种人工甜味剂。然后安排志愿者完成一系列压力任务,准备演讲。在演讲之后,有些人因为别人说自己的演讲乏味且令人失望而暴怒不已,那些喝含糖饮料的人表现出的暴怒较少。

新南威尔士大学和昆士兰大学的研究人员表示,大脑需要糖或者葡萄糖提供动力执行功能,包括控制行为的能力。他们说:“大脑获得能量执行控制的一种方法是提升血糖水平。在受到刺激时,增加的血糖可提供抑制好斗冲动所必需的能量。虽然人们普遍认为,葡萄糖的摄入可能导致‘血糖高’,从而引起冲动行为,但是我们的研究显示,在受到挑衅时葡萄糖可增强人们的控制力。”(民健网)

