

平衡力好 身体更健康

■ 刘云璿

单脚站立,对很多人来说或许并不难。但你再试试闭上眼睛,还能像之前一样站得很稳吗?平衡力是衡量健康的一项重要指标,站、坐、蹲、骑等姿势都离不开平衡能力。世卫组织发布报告指出,全球每年有30余万人死于跌倒。平衡功能下降是导致跌倒的重要因素。研究显示,35岁起人体平衡力开始走下坡路。那么,我们要如何提高自己的平衡力呢?

闭眼单脚站立 能检测身体健康状况

闭眼单脚站立已经被列入中国国民体质监测中的测试项目之一。其动作要领是闭上双眼,两臂平举,任意抬起一只脚。国民体质监测公报显示:与2010年相比,2014年3-6岁幼儿(男女)走平衡木的能力下降了4%左右,20-39岁成年男女闭眼单脚站立能力分别降低约11%和9%,40-59岁的成年男女的平衡力也出现大幅下滑。

为什么“金鸡独立”这么难?平衡的实现需要靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制相互协调。在睁眼单脚站立时,眼睛感觉到身体斜了,会自动发信息给小脑,来调节身体的平衡。但闭上眼睛,身体就只能依赖关节和肌肉的信息反馈来帮助保持平衡。有时候反应不过来,就会出现摇摇晃晃保持不了平衡的情况。

有研究显示,闭眼单脚站立能测试出反应肌力与平衡的功能,有助于判断人体老化程度,闭眼单脚站立时间>9秒,你可能更“年轻”。如果可以坚持10秒以上,说明身体各系统处于相对平衡状态,健康状况较良好。反之,说明反应肌力与平衡力较弱,衰老较快。

平衡力好对身体有何益处

平衡力提高后,不仅能防止我们在运动中跌倒损伤,还能改善全身的血液循环,提高免疫力。具体来说,一个平衡力好的人,在这些方面更出众:

跌倒风险降低
在我国,跌倒死

亡是65岁以上老人因伤害致死的第一位原因。老年人跌倒后骨折的概率很大,60岁后积极做些平衡锻炼,能减少跌倒发生的概率。

关节不易损伤

平衡力下降后,运动能力受限,肌肉锻炼机会减少,长此以往难以带动骨骼正常运动,出现韧带半月板损伤,软骨磨损,关节疾病早发等一连串不良后果。反之,平衡力好,关节扭伤风险更低。

反应力灵敏

英国爱丁堡大学研究者认为,一个人的反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。反应力与平衡力间具有相关性,锻炼平衡力可以提高反应力,反之,平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

身姿挺拔

平衡力好的人走路姿态稳定挺拔,对整体形象的提升有所帮助。

6种锻炼找回平衡感

通过有针对性的锻炼,可提高平衡力。从年轻时开始,人们就该选择有效的练习方式进行锻炼。

增肌肉

小脑接收到前庭器官传来的信息后,会指挥相关肌肉,做出相应调整,让身体保持平衡。如果肌肉反应速度跟不上,平衡力就会下降。锻炼好腿部肌肉有助于增强平衡力。年轻人可试着练习单腿站立,或单腿闭眼站立增加难度;年纪较大的人可手扶固定物进行练习,建议一周3次。

打太极

很少有运动像太极拳这样讲究左右、前后、开合等全身性的整体锻炼,且需要呼吸控制、手眼配合等。建议中老年人可以每天尝试太极拳,一

次半小时,一周3次。

赤脚走

赤脚走路时,能让保持人体平衡的重要部位——脚心得到有效刺激,提高人体平衡力。可选择公园、操场、住宅周围等铺设鹅卵石的地方走,如果没有鹅卵石,也可选择平坦、干净、软硬适中的沙土,每天1-2次,每次15-20分钟。糖尿病患者不宜。

原地转

锻炼平衡力一般采用反常规运动,刺激人体做出平衡反应,达到锻炼的目的,比如倒着走、走猫步等。此外还可以试试原地转圈法,3小步在原地转个圈,根据个人情况转一两分钟,停下来,闭眼静立半分钟,然后再反向转。

接抛球

接抛球可以通过锻炼,增强预防性策略,提高平衡力。身体保持平衡有两种策略:一是预防性的,比如,看到有人要撞过来,大脑提前反应,肌肉紧绷;另一种是纠正性的,即失去平衡后,大脑才调动肌肉,改变身体姿势。

练大脑

多采用记数、拼图、背诵诗词等方法进行脑力训练,可以提高大脑的反应速度,减缓神经功能衰退,防止平衡力下降。

此外,在保证膳食平衡的基础上,适量补充谷类、鱼类、蛋类、瘦肉、坚果等,也有助于维护大脑的正常反应能力。



两个小动作 运动不伤“膝”

■ 何爱珊

膝关节疼痛,如果一味静养会增加疼痛,还会让肌肉萎缩、关节退化。下面两个小动作,运动不伤“膝”,不妨一试。

伸屈膝:膝盖伸直时停留5秒左右,能更好地锻炼股四头肌肌力,然后屈膝,这算一次。可以选择站立或坐位,单腿交替或双腿一起做都可以。10次为一组,每天3-6组。

靠墙静蹲:身体直立,后背靠墙,双脚与肩同宽,脚尖及膝关节朝前,不可内外八字。随着力量增加,逐渐增加下蹲屈膝的角度,但不要超过90度,每天2-3组,每组5-10次,每次2分钟左右。

入秋养肺把握三“最”

■ 梁东辉

立秋过后,自然界从“生长”转向“收藏”。此时养生,养肺是其中一个关键。

养肺的最佳时间:上午7-9点。此时是肺功能最强之时,最好能进行慢跑、快走等有氧运动,有利于强健肺部功能。每晚9-11点是肺功能最弱之时,晚餐后口中含一片梨,到睡前刷牙时吐掉,可滋养肺阴。

最喜气的养肺方法:开口大笑。中医有“常笑宣肺”的说法。因为人笑的时候会进行深呼吸,从而吸入更多的氧气,随着血液的运行输送到身体的每个细胞,这是一种开心的养肺方法。

最简便的养肺方法:一杯热水。倒上一杯热腾腾的水,对着吸入水蒸气,每次10分钟,早晚各1次,可以滋润肺脏。

5类蔬菜不宜生吃

■ 于康

很多人喜欢生吃蔬菜,生吃的方法包括饮用自制的新鲜蔬菜汁,或将新鲜蔬菜凉拌,可适当加点醋,少放点盐。洗一洗就可生吃的蔬菜,包括白萝卜、西红柿、黄瓜、柿子椒、大白菜心等。这些蔬菜中所含的维生素C和B族维生素,很容易受到加工及烹调的破坏,生吃有利于营养成分的保存。然而,并非每一种蔬菜都适合直接生吃。蔬菜生吃或熟吃要和菜中的营养素和物质有关。比如说容易流失的水溶性维生素——维生素C,生吃可以最大程度地保留,但是对于某些营养素或者物质,生吃不但人体不吸收,反而还可能中毒。以下五类蔬菜不宜生吃:

第一类:十字花科蔬菜

十字花科蔬菜,比如卷心菜、菜花、甘蓝,虽然抗氧化能力丰富,但是其中含阻碍甲状腺素合成和代谢的一种物质,可以阻止甲状腺对碘吸收以后合成甲状腺素,就会形成甲状腺肿,也就是大脖子病。所以这就需要把十字花科的蔬菜加热,把其中的抗甲状腺素物质给破坏掉。不过十字花科蔬菜生着凉拌少吃一点没有关系,可不能大量生吃。

第二类:含草酸较多的蔬菜

含草酸较多的蔬菜有菠菜、竹笋等,草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收。

因此,凉拌前一定要用开水焯一下,除去其中部分草酸。

第三类:马齿苋等野菜

马齿苋等野菜烹饪前需要焯一下,彻底去除尘土和小虫,防止过敏。

第四类:根茎类蔬菜

根茎类蔬菜有土豆、山药等,这些生吃后,其中的淀粉不易吸收、不易消化。此外,茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净,用开水焯一下再吃,这样更卫生,也不会影响口感和营养含量。

第五类:部分水生植物

水芹菜、菱角、茭白等水生植物,可能会携带寄生虫,建议加热后食用。

