

[养生之道]

饭后多久可以运动 饭后适合做哪些运动?

生命在于运动,那么大家知道饭后多久运动好吗?下面小编详细的给大家讲讲。

饭后立刻运动的危害有哪些?

虽然运动能强身健体,但是,饭后立刻运动的话对身体的危害却是非常大的,主要体现在以下的几个方面。

1、血流分配紊乱。饭后是消化和肠胃运动的高峰期,这个时候大量的血液主要参与其中,但如果运动的话,全身的肌肉运动也需要大量血液参与,这样就容易夺取消化器官的血液量,导致血液分配紊乱,既影响运动效果又危害身体健康。

2、刺激肠胃。饭后运动容易刺激肠胃,这个时候胃里装满了食物,如果运动的话,使连接胃肠的肠系膜受到牵拉,从而导致腹痛。

3、导致肠胃疾病发作。饭后立刻运动还会增长患其他肠胃疾病如阑尾炎等的发作机会。阑尾炎发作时疼痛较明显,而且会逐渐加重,发生这种疼痛时应该及时就医。

4、腹痛。饭后立刻运动的最直接影响就是腹痛,主要原因有三点,运动时血液分配转移导致消化道缺血而出现胃肠道平滑肌痉挛;运动时全身需氧量增加,胸腔负压减小,造成肝脏血液回流受阻,则导致肝脏淤血、肝包膜张力增大而引起肝脏疼痛;饭后运动导致肠胃疾病发作等。

饭后多久运动好?

在吃完饭后立刻作剧烈的运动,会抑制消化液的分泌和消化管道的蠕动。应该依个人的体质、运动项目、运

动量及运动强度而定。身体健康而又常参与运动的人,饭后休息一个半小时左右,就可以运动了。餐后与运动前的间隔时间长短,要依餐点及用量而定,其它决定性因素还包括年龄、体能条件及运动强度。假设读者是一般的中年人,如果运动前的用餐量很大,而且多半是以含有高量蛋白质及脂肪为主的食物,间隔时间应为两小时以上;如果用餐量较少且以碳水化合物为主,间隔时间可以缩短为30分钟至1小时。任何改变最好都采取渐进的方式,但如果出现任何肌肉上或消化上的问题,就得暂停。

一般来说,不经常运动的人和体弱的人,最好在饭后0.5~1小时运动较为适宜。正式的锻炼和剧烈的竞赛,最好在饭后1.5小时再进行。饭后不宜剧烈运动并不排除在饭后进行轻松的运动,每个人可以根据自己的条件做适量的运动,例如散步或做其他轻微活动,对增进健康还是有利的。

饭后做什么运动好?

1.散步

散步是最舒适、休闲的方法,吃完饭后,我们可以下去公园走走,或是在大厅来回走动。饭后散步能在运动中降低血糖,还有助于肠胃消化,注意想要满意效



▲图片来源于网络

果的话,建议坚持半小时的散步。

2.站立

饭后半小时就进行站立,而且坚持站立半小时以上,效果是最佳的。站立只需要一面墙,然后背对墙壁,标准姿势是抬头挺胸,双脚脚跟并拢,脚尖尽量向外打开呈一直线,双膝并拢,整个腿部,包括下半身,紧紧贴在墙壁上,慢慢从脊椎、臀部、腰部到肩膀,最后是后脑勺,全部平贴在墙面,此过程要放松肩膀和双手,但是臀部必须夹紧。饭后站立不仅能够燃烧脂肪,而且还有利于保持身体。

3.减肥操

饭后半小时可进行减肥操,但是选择动作比较轻松的。每天尝试一种减肥操,一个星期将不同的减肥操都试一次,这样既瘦身也不会觉得单调。记得做完减肥操后平躺一会儿,放松腹部。

来源:99健康网

如何正确跟宝宝“手拉手”?

“手拉手,一家三口一起走。”幸福家庭的经典画面通常就是这样的。不过,如何牵好孩子的手,可是一门“学问”。尤其是学步期左右的孩子,随着活动能力增加,活动范围扩大,探索世界的好奇心与日俱增,总是让家长很操心。可是年轻的爸妈带孩子的经验不够丰富,有时一不小心,反而就把宝宝的手肘给牵脱位了。这就是创伤骨科常见的一种伤——“桡骨小头半脱位”。如何正确跟宝宝“手拉手”?南方医科大学珠江医院创伤骨科副主任医师蔡保塔来给各位年轻爸妈支支招。

宝宝喊痛时要注意

蔡保塔介绍,如果发生桡骨小头半脱位,宝宝会因为患肢疼痛又无法言语表达而哭闹不休,受伤的肘部会呈半屈曲状下垂,不能屈肘或上举,活动受限,一碰就痛。这种情况常发生于1~4岁婴幼儿中,其中2~3岁最为常见,患儿往往有肘部被强力牵拉的病史。比如穿有袖子衣服时大人动作太粗暴、和大人嬉戏玩耍时被拉扯手臂、太调皮时大人强行控制,甚至婴幼儿翻身时自己的躯干压住了一边手臂而强行翻身,也可能导致桡骨小头半脱位。所以,各位爸

妈对宝宝发出的疼痛信号一定要敏感。

牵宝宝别太简单粗暴

如上所说,生活还不能自理的孩子,如果给他们穿衣服时动作不够轻柔,孩子的双手容易在衣物里掰折;学步期身型不稳走路摇晃,甚至已经会走路了,但由于身材矮小,有些粗心父母和孩子牵手走路时都容易忽略身高差和步速的因素,导致牵手时孩子手部被用力往上提……这些情况都很容易造成桡骨小头半脱位。

因为小孩的骨骼和软组织发育未成熟,当它在特定体位受到外力牵引的时候,导致软组织嵌顿在关节面,妨碍了桡骨小头复位,从而需要进行医学干预。

肘部脱位该如何应对?

如果宝宝发生肘部脱位,蔡保塔提醒各位爸妈千万别擅自做主,自行掰正,虽然网上有很多教程,但除非有专业经验,千万不要自行处理,否则可能会加重宝宝病情。正确的做法是——固定宝宝脱位的部位,让宝宝保持在舒适固定的姿势,避免二次伤害,同时马上送宝宝去医院复位,复位之后,短期

内要减少胳膊大幅度活动。如果宝宝肘部脱位得不到正确及时的处理,会造成肘部发育问题,所以一定要引起重视。

学会正确的牵娃方式

蔡保塔提醒,牵宝宝时以下几点要注意:

- 1.牵宝宝的时候一定要微微弯腰,不要让他手臂伸得太直,减少手臂的拉力,为宝宝提供足够的意外缓冲保护。
- 2.当宝宝在前面跑,父母发现危险因素想要制止时,不能试图站在原地用力拉住孩子,应该先跟着小跑起来,提供足够缓冲。
- 3.牵宝宝行走时遇到障碍物,避免提拉胳膊,最好是连着衣袖一起牵住手腕,起到一定保护作用。
- 4.带孩子玩耍时要避免牵拉双手悬空身体、旋转等剧烈拖拽动作。
- 5.婴幼儿翻身的时候,要注意观察保护,防范上臂被压在躯干下引起脱位受伤。
- 6.给婴幼儿穿衣服的时候,也要避免粗暴拖拽宝宝手部。

来源:人民网

[健康教育]

眼睛难受是怎么回事

很多人不把眼睛不舒服发痒当做一回事,通常只是揉揉眼睛,其实眼睛难受也是一些病的先兆。

眼睛发痒:敏感体质

眼睛痒是很多眼部疾病的先兆,但是如果并没有其他的伴随症状:像眼睛发红、爱流眼泪、或者怕光,只是干痒,很有可能是过敏体质的表现之一。如果伴随鼻痒、流清鼻涕、打喷嚏等鼻子方面的过敏症状,脱离过敏源是最好的解决办法,而洗澡可以缓解大多数过敏症状。

结膜苍白:贫血滋补

从眼睑结膜(眼皮内面)的苍白,可以得知血液颜色较淡,进而推测是否有贫血的可能。贫血大多和营养状况有关,感到头晕乏力、气短头痛、腰也酸,腿也软,略一活动,就两眼冒金星。进补是治疗贫血的好办法,但切记不可偏食哟。

出现眼屎:上火

如果只是眼屎多,而没有其他的眼部不适,有可能是上火了,你是不是最近吃了太多油腻的美味,而较少吃水果、蔬菜呢?看一眼你的舌苔,如果发黄、很厚,还有着大便干燥、怕热口干的情况,就更说明你有内热,需要服用一些泻火、消食的小药了。

胶水样物:过敏性结膜炎

在清晨醒来的时候,如果你可以从眼睛里拉出丝来,就是一种黏稠的白色丝状物质,与常用的胶水十分相似,眼角有时还痒痒的,这就是急性过敏性结膜炎。这不仅和你的用眼卫生有关,还可眼睛的疲劳程度有关,你需要一瓶抗疲劳的眼药水帮帮忙。

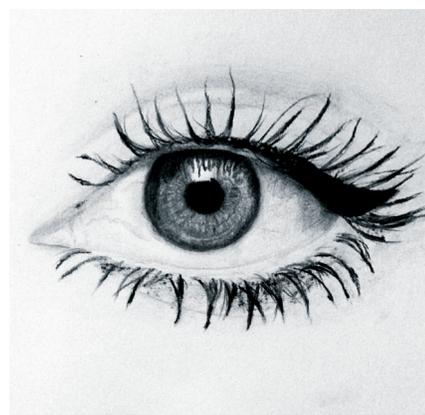
夜盲症:紧急补充维生素A

当黄昏悄悄降临的时候,是否你的眼睛也随着黑夜的到来而看不清东西了?这就是夜盲症。它是由于体内缺乏维生素A的缺乏而引起的。治疗的方法也很简便:吃富含维生素A的食物:胡萝卜、蔬菜、蛋类、甜薯、牛奶、动物肝脏等;吃维生素A补品:鱼肝油。

专家推荐明眸方法:

- 1、常看绿色树木和草丛,它们能减少强光对眼睛的刺激,缓解视觉疲劳。
- 2、在显示器旁放个台灯好吗,分散的光源可以让眼睛感觉不那么累。
- 3、菊花有清热明目的功效,每日喝几杯菊花茶,全当养目的调养小药。
- 4、多眨眼睛,是轻轻地眨,一下一下地,这是对眼睛的放松小操呢。
- 5、当然,如果你能像小学时代那样一直坚持做眼保健操,那你现在的视力应该超级棒!
- 6、在办公桌上摆一杯水来增加湿度,或者采用加湿器,湿润的空气对肌肤和眼睛都有好处。
- 7、要知道任何疾病的症状都很复杂,以上从眼睛的小表现来看疾病只是一个可能性诊断,确诊还需要到医院与医生面对面交流!

来源:99健康网



▲图片来源于网络