

上班族踮脚尖
预防静脉曲张

一些上班族长期久坐,容易出现颈肩酸痛、肩周炎、腰肌劳损、下肢麻木浮肿、全身乏力等症状。归根结底都是经常坐着上班、缺乏锻炼造成的不良后果。这里给上班族推荐几种锻炼方法,在上班的空余时间可以试试,以便以更好的状态投入工作。

摇头晃脑

颈部由颈椎关节、血管、肌肉韧带等组成,摇头晃脑可使这些组织得到活动,还可以增加脑部的供血,从而有利于预防高血压、中风及颈椎病的发生。

梳头

用木梳从前额至头顶向后部梳,梳时不要用力过猛以防划破皮肤。这样可刺激头皮神经末梢和头部穴位,促进局部血液循环,达到消除疲劳、促进头发生长的效果,对脑力劳动者非常实用。

咬牙切齿

“咬牙切齿”的方法可以拉动头部肌肉,促进头部血液循环,进而起到清醒大脑、增强记忆力的功效。

空抓

双手在空中反复抓捏,不仅能使手灵活,而且能改善上半身的血液循环,还可缓解肩部酸痛、颈椎病和偏头痛,尤其对肩周炎的效果更为明显。

踮脚尖

平时在工作生活中,尤其是在久坐或久站后下肢肿胀、乏力时,可采用踮脚的方法健身。踮脚时双侧小腿后部肌肉收缩挤压,会促进锻炼者下肢血液的回流,加速血液循环,可防止下肢静脉曲张。(据《健康报》)

·新发现·

频繁出差易肥胖

美国《职业与环境医学杂志》4月号刊登了哥伦比亚大学公共卫生学院完成的一项新研究,发现频繁出差会增加患肥胖症和高血压等疾病风险。

新研究调查分析了一组涉及1.3万人的企业健康项目相关数据,比较了不同出差频率员工的健康状况。结果发现,相比较每月出差1天~6天的人,从不出差的人,出现身体问题的比率会高出60%;而出差更频繁的员工,健康状况出问题的比率更是高出260%,其中,肥胖症发病率高出92%。

与从不出差的人相比,常出差的人更可能患上高血压和高血脂。研究人员分析指出,经常出差之所以导致健康风险增加,与出差过程中睡眠差、吃更多的油腻食物,以及长时间身体不活动等因素密切相关。(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

测肥胖,大多数人熟悉的方法是BMI公式,其实,国内外测量身体脂肪含量的方法有6种之多,缺乏统一的判定标准。每一种测量的结果不同,所表现的身体状态也各有区别。

■最流行的检测: BMI

BMI=体重(千克)/身高(米)的平方,学名叫身体质量指数,19世纪中期比利时的凯特勒最先提出这个概念。

评判标准:中国人与外国人的体型大不一样,BMI标准也不同。国外把24.9定为正常上限,≥30为肥胖。而国际生命科学学会中国肥胖问题工作组综合24万人资料,提出了中国成年人的标准,BMI在18.5~23.9为适宜范围,24~27.9为超重,28以上为肥胖。

适用疾病:BMI每增加2,冠心病、脑卒中、缺血性脑卒中的危险就分别会增加15.4%、6.1%和18.8%。一旦BMI达到或超过24时,你就得小心了,同时患上高血压、糖尿病和血脂异常的概率会大大增加。

利弊:BMI使用最广泛也最权威,其他的方法一般都作为在此基础上的配合测评。但如果是肌肉很发达的橄榄球运动员,即使是BMI数值很大,也不能表明其身体不健康,这是BMI测量的局限性。

■最居家的检测:腰臀比

站直,两脚分开30厘米~40厘米,拿一根软尺,测测你全身最窄部位的腰围和最宽部位的臀围,分别要精确到1毫米。然后再拿起

笔来算算腰、臀比。

评判标准:咱们亚洲人,要是男的腰围大于等于90厘米(2尺7寸),女的腰围大于等于80厘米(2尺4寸),就算肥胖了。如果腰臀比男性>0.9,女性比>0.85,专业的说法就叫腹部脂肪堆积。

利弊:简单易行,计算方便,但同样要配合其他数据共同检测,不能仅以此项做定论,而且不能判断是内脏肥胖还是皮下肥胖。

■最省事的检测:皮褶厚度

这个测量方式最好玩也最直观。掀起你身上的一块肉,就能知道你算不算肥胖。

评判标准:肉也不能随便掀,最好用拇指和食指捏起皮肤,再用尺子量量双折皮肤的厚度。医生一般都建议揪肩胛骨下角处和上臂外侧三角肌两个部位。肩胛骨下角处位于背部左肩下和右肩下。两者之和大于51毫米(男性)、70毫米(女性)就可认为是肥胖。

利弊:方法简单,但误差很大。最好由专业人员用皮褶厚度计进行测量,但如果那样的话,方便易行的优势就没有了。

■最初级的检测:IBW

理想体重IBW指的是符合体脂百分比标准的体重。

标准体重(千克)=身高(厘米)-100,然后男性×0.9,女性×0.85。

评判标准:一般实测体重低于标准体重10%,为消瘦;在标准体重的±10%以内,为正常,超过标准体重10%而小于20%者,为超重,超过标准体重20%为肥胖。

利弊:对于数学好的人来说,这种方法简便易行;数学差的人,可能会比较发怵。而且,这还只能算是最粗略的评判方法,要测定肥胖必须配合其他数据。

■性价比最高的检测:体脂仪

这种方式价格不高,还比较准确,堪称性价比最高的测量方法。就是用专业的体脂测量仪,其原理说起来有点专业,是利用身体水分会导电,而脂肪几乎不导电的原理,通过测量电阻的方式来测出体内脂肪率。

评判标准:男性>20%,女性>25%即肥胖。

利弊:只需输入年龄、身高、体重、性别等个人资料,将两手大拇指分别放在两个检测点上,五秒钟后,就能显示出肥胖程度,简单快速。家庭用的体脂仪只有名片大小,可以随时随地测量,一般家庭都可以接受。最好在进食3小时后进行测量,且测量前不宜喝大量的水或酒,否则会影响到准确性。

■最精准的检测:CT、核磁

用CT和核磁来测肥胖,听起来有点大材小用,但在医院也不罕见,只是离普通人远了点。

利弊:能够准确地判断脂肪厚度、沉积部位。单纯皮下脂肪的沉积对人体的危害不大,主要是内脏脂肪的沉积。如北极的爱斯基摩人为了抵御寒冷,摄入大量高热量食物,但他们脂肪大多沉积在皮下,因此糖尿病、心血管疾病等患病率很低。(据《扬子晚报》)

·生活提醒·

按摩手法过重或致皮下出血

对于按摩,很多人都存在一个认识上的误区,那就是:手法力度重,越疼越有效果。人们在刚开始被按摩时,常会觉得疼,但感觉舒服,时间稍长,就觉得好像力度不够了,也没开始那么舒服了。

其实,这并不是力度变轻了,而是局部

肌肉在较重的外力作用下,产生了疲劳,对疼痛的敏感性降低了。保健按摩有一定的酸胀感是正常的,如果出现刺痛或疼痛到难以忍受的现象,那都是不正常的,极有可能已经造成软组织的挫伤以及皮下出血。

(据《现代快报》)

胖还是不胖
有6种算法

最流行的BMI适合成年人

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

如何摄入脂肪才健康

新的研究清楚地表明,并非所有脂肪都是健康杀手,谈脂色变实在有点小题大做。吃对的脂肪,适量摄入能提高思维能力,以及降低得抑郁症的风险,那么,如何才能摄入对的脂肪呢?

避免摄入反式脂肪酸

避免吃含有反式脂肪酸的食物。你可以查看一下食物标签,看看有没有“反式脂肪”、“反式脂肪酸”或者是“氢化油”等字样。但是,你也应该明白,有的食物虽然在包装上标出“零反式脂肪”,但依旧含有少量的反式脂肪——当然,少量也是可以累积的。这些食物对你的心脏不好,对大脑和情绪也是没有益处的。

吃富含欧米伽-3的食物

鱼里(比如三文鱼)以及欧米伽-3加强型的鸡蛋中富含欧米伽-3脂肪酸。你也可以从鱼油胶囊里获取欧米伽-3脂肪酸。

研究发现,欧米伽-3脂肪酸的功效有:可降低血液中甘油三酯和胆固醇的含量,具有降血压、预防心血管病的功效;可抑制血小板凝集,防止血栓形成和中风;预防炎症和哮喘;降低血糖,预防糖尿病;预防乳腺癌和直肠癌;促进脑细胞发育、提高脑细胞活性,提高记忆力;增强视网膜的反射力,预防视力减退;防止老年痴呆。

避免摄入氢化脂肪

就跟刚才说过的一样,即使标签上不说明,但加工食物都会含有反式脂肪。你最好吃些更健康的食物,当你很想吃零食的时候,找一些没有氢化脂肪的食物吃,尽量用水果以及一些未加工的食物来填补你想吃零食的欲望。

多吃含单不饱和脂肪酸的食物

有很多方法来享受这些健康又能保护大脑健康的脂肪酸。鳄梨、花生、杏仁、山核桃、三文鱼、鲑鱼以及鲱鱼这些都是你可以选择的食物,而且它们非常美味,可以把它们当成你的零食。

