

健康热搜榜

爆火的“空腹有氧”适合所有人吗 医生:运动前先做这件事

我的 热搜 文娱 杭州 要闻 更多

空腹有氧 正在热转

杭州亚运会的到来点燃了许多人的运动热情,不少人开始加入健身大军。近日,微博热搜榜上,关于“空腹有氧”的话题备受网友关注。

那么,空腹有氧真的能消耗更多卡路里吗?所有人都适合空腹有氧吗?

潮新闻·钱报健康小站、杭州市西湖区翠苑街道社区卫生服务中心主治医师米慧卿认为,对于想要减脂的人群来说,空腹有氧的确是个不错的选择,“它不仅可以提高机体的代谢率,加快脂肪燃烧,还可以改善心肺功能,提高耐力,增强机体免疫力。此外,它还有助于缓解压力,减轻疲劳,提高工作效率。”因此,部分亚健康人群、想要改善心血管健康的人群以及工作压力大的人群都可以尝试这种运动方式。

不过,并不是人人都适合空腹有氧。最近,杭州就有两位年轻人在进行空腹有氧运动时晕倒,进了医院。

小刘今年23岁,刚从外地出差回杭,发现自己一个月内竟然猛增6斤,于是下定决心减肥。清晨起床后,她先是跑步了半小时,然后开始爬楼,由于平时吃得少,早上又空腹有氧,她逐渐出现心慌、手颤、出冷汗等情况。好不容易

爬到第五层,她突然眼前一黑,栽倒在地,被紧急送到医院,经诊断为低血糖性晕厥,所幸身体仅有几处软组织挫伤。

对此,米慧卿医师表示,空腹有氧运动并不适合所有人,在进行任何有氧运动之前,都应该充分评估自己的身体状况,量力而行。“如果你的血糖水平很低,运动时可能会感到头晕、恶心甚至晕厥。在丧失意识的情况下,若头部、颈部等部位受到撞击,后果不堪设想。因此,在进行空腹有氧运动之前,确保你的血糖处于正常水平是很重要的。”

她建议,如果计划进行空腹有氧运动,最好循序渐进,一旦感到疲惫和不适,应减少运动量,并制定相应的计划使身体逐渐适应,避免过度运动。同时,在进行空腹有氧运动时,要注意保持充足的水分,如果感到口渴,不要忍耐,应该喝一些水,这可以帮助身体保持水分平衡,防止脱水。另外,坚持健康饮食非常重要,可以适当摄取一些高蛋白、低脂肪和高纤维的食物,如水果、蔬菜和全麦面包等,帮助保持能量水平,并有助于防止在运动中感到疲劳。

本报记者梁婧娴 通讯员 宋黎胜 熊美霞

55岁的蔡国庆为啥比同龄人都年轻 他的养生秘籍竟是.....



近日,《披荆斩棘的哥哥》第三季火热开播,谁能想到,在一众“哥哥们”里,最常登上热搜的竟是最年长的蔡国庆。

据相关资料显示,蔡国庆出生于1968年9月17日,也就是说,昨天是他55岁的生日,但无论是精神状态还是身材,爱搞笑的蔡国庆都完美“碾压”同龄人。

当年轻人深陷“卷又卷不赢,躺又躺不平”的无奈中时,尽力而为但不强求,努力拼搏又不至于拼命的“蔡式哲学”让人好感倍增,“蔡国庆精神状态领先我几十年#等相关话题也深受共鸣。

明明大家都是“60后”,为啥就蔡国庆这么优秀,有啥青春常驻的妙招?

其实,他本人已数次在节目中分享独创的“冻龄秘籍”——搓脸操,摩擦双手发热后,从下往上按摩面部。

看似简单的搓脸操真有美容疗效吗?其背后到底有什么原理?为此,钱江晚报记者专访浙江省中医院推拿科陈薇主治中医师。

“从中医角度来说,人体面部有多条经络在此通过,如足阳明胃经、足少阳胆经、足厥阴肝经及任督二脉。”陈薇介绍,搓脸操其实是面部

按摩的另一种形式,可有效刺激各大经络上的腧穴,能起到调理脏腑气机的作用。

当然,搓脸也是有一定手法的。

“先将双手迅速搓热,在手掌心聚满热量后,将手指尖放到下颚处,微闭双眼,手掌从下至上沿着鼻翼两旁到头顶,直到把脸搓红搓热。”陈薇表示,每日搓脸三至五次为宜,且每次不少于5分钟,直到脸上有热热的感觉,就可以收工了。但要注意的是,干性皮肤的人群在搓脸时,手法不要太重,速度也不要过快,以免搓伤皮肤。

杭州亚运会开幕在即,大伙运动热情高涨,除了搓脸操,还有没有简单易学的养生方法?

那肯定是有的。

年过半百的蔡国庆,身材依然如此标准也是有诀窍的,他自述常进行收腹锻炼。

“腹部肥胖的人可尝试使用腹式呼吸的方式步行,可采用躺、坐、站等多种体位进行腹式呼吸。”陈薇说,具体方法为双手放在下腹部,在吸气时挺腹,呼气时收腹,“吸气时间与正常呼吸时间相同,但呼气的应是吸气时间的二至三倍。”

而另一个方法是踮脚尖。

当我们踮起脚尖走路时,是前脚掌用力,前内侧脚掌和足大趾起支撑作用。“其难度不亚于跳芭蕾舞,刚开始锻炼时会感到非常累,但要想有健身效果,必须要坚持下去。”

本报记者 何丽娜 蒋升 通讯员 陈岩明

#口臭的源头可能是扁桃体结石#

长期口臭的根源 竟是扁桃体长了“石头”

通常提到口臭,大家最先考虑的是胃部疾病,近日,“口臭的源头可能是扁桃体结石”的相关讨论登上微博健康热搜榜,让大家对口腔咽喉健康又多了一分关注。

胆囊结石、泌尿结石我们经常听到,那么,扁桃体结石是个啥?如何防治呢?听听浙江省立同德医院耳鼻咽喉科的陈伟军副主任医师的科普。

陈医生接诊过不少口臭患者,其中,有一位年轻爸爸

徐先生(化名)病情尤为严重,同事对其“敬而远之”,连孩子都不想和他亲近。徐先生原本以为问题出在胃里,可能是消化不良引起的,就去消化科和牙科

科看诊,一番检查后都没有问题,直到有一天,不经意间咳出了白色的颗粒样东西,味道如臭鸡蛋味一般难闻,口臭之谜这才解开了。

陈伟军医生在喉镜下检查发现,这种分泌物就是扁桃体结石,这种长在扁桃体隐窝里的小结石,是因为扁桃体长期慢性炎症引起颗粒物增多,时间长了,钙化形成的硬团。

而造成结石的原因,是徐先生重口味的饮食习惯,再加上一直有慢性扁桃体炎反复发作病史,加班熬夜,炎症总是好不了,也没有及时发现并治疗。

陈医生说,小的扁桃体结石很难被发现,也没有特殊症状,但是大的结石,确实会导致口臭,而且是非常明显的臭味,如臭鸡蛋味,即使反复嚼口香糖、经常漱口、刷牙,也很难消除。此外,结石的存在也会让人感到咽喉干燥、异物感甚至疼痛。

“如果长期口臭找不到原因,肠胃、口腔没有问题的,就要考虑一下是不是这个扁桃体结石的问题。”陈医生用镊子夹出了徐先生扁桃体上的那两颗“石头”,并给徐先生配了含漱液,他也提醒徐先生,要防止结石复发,平时一定要注意勤漱口、刷牙,少吃辛辣、刺激的食物,避免过度劳累。

陈伟军医生建议,如果扁桃体结石仍然反复发作,严重影响生活,也可以选择将扁桃体切除。一般出现以下情况可以考虑切除:1.炎症每年发作3~4次以上或反复发作,有发热并影响其它疾病恢复;2.因扁桃体过度肥大,导致出现吞咽困难、呼吸不畅、引起阻塞性睡眠呼吸暂停综合征者;3.扁桃体角化症,结石、增生、囊肿、肿瘤,都应该在医生的建议下手术。

本报记者 刘千 通讯员 应晓燕 陈燕萍



白色处为扁桃体结石

