生活常识

高温天还能跑步吗?

高温天气还能跑步吗?可以!但要注意跑步的时间、场所和跑步的强度把握。

注意防晒伤

紫外线引起晒伤是高温天气跑步常遇到的问题,而防晒伤是个“技术活”,要记着“5个2原则”——选两头,影两身,晒两头,防两处,待两半。“选两头”是指一天的两头,即早上10点前和下午4点后跑步,紫外线指数比较低。“影两身”,指影子是身高的2倍以上时,是晒太阳最安全的时刻。“晒两头”指晒太阳的部位,主要是上肢和膝关节以下裸露来晒。“防两处”指最容易晒伤的两个部位——头部和眼睛要做好防晒,可戴渔夫帽、墨镜等。“待两半”是指晒太阳的时间,最好是上午下午各半小时,成年人每天坚持1小时以上晒太阳,小孩可以少一点时间,老人需要多一点时间。

着装方面,可用速干面料的上衣、臂套、腿套等防护,衣服颜色尽量选择深色系列,如红色、深绿、黑色、深紫等。很多跑者为了通风好,选择空顶帽,其实在预防晒伤方面,戴渔夫帽和墨镜效果更好。

高温天气跑步,场所可以选择通风好、有树阴的山野户外或城市公园。也可以在空调房的跑步机上运动,但要学习和掌握跑步机运动的特点,避免出现运动损伤。

掌握跑步节奏

跑步讲究循序渐进,可大大降低各种运动损伤和恶性意外的风险。对于初跑者,跑步距离可以从3公里以内循序渐进,每周坚持3次以上的情况下,下一周可以适当增加10%的距离。跑步总时间在20分钟起步后,可以逐周每次增加2分钟。跑步速度,从缓慢开始,逐渐增加。循序渐进不仅指往上增加,也指往下减少,比如高温天气,如果太热不能忍受,应逐渐减少跑步的距离、时间和速度等。即使在同一次跑步过程中,加速和降速也要循序渐进地进行,不要突然加速或减速。感到不适时不要马上停下来,否则会突然加重心脏负担。

跑步前的饮食也很重要,高温天气很多人起床后没胃口,如果空腹跑步易出现低血糖。建议早起运动可以吃正常量一半的早餐,主要包括以糖类淀粉类为主,辅以蛋白质类。如果正常量就餐,一般在餐后2小时运动比较好;如果想餐后早点去跑步,最好就餐时餐量控制在七八成之内,这样可以餐后1小时去跑步。

儿童护牙小窍门

孩子吃完甜食如何护牙?每天都刷牙,为什么牙缝还会发黑?不塞牙就不用清洁牙缝吗?先刷牙还是先用牙线?

中山大学附属口腔医院儿童口腔科副主任医师林家成指出,孩子两岁到两岁半起就可以使用牙线了,家长要帮助孩子刷牙、使用牙线至少到八岁。孩子牙缝两侧的牙齿变黑,出现牙邻面龋,或者牙龈红肿出现牙龈炎,都需要用牙线清理。

儿童进食也会塞牙,尤其是4~5岁时,牙缝隙随着颌骨的发育逐渐增大,需要牙线帮助清理干净。他特别提醒,孩子不塞牙时也要用牙线。清洁牙齿的目的是清除食物残渣和牙齿表面眼睛看不见的牙菌斑。

有些家长担心用牙线会导致牙缝变大。“并非如此。儿童在发育过程中颌骨的发育使牙缝慢慢变大是正常的生理现象。牙齿的替换本来就需要更大的间隙,这样可以防止牙齿拥挤。”林家成推荐儿童每天早晚各一次、一般在饭后使用牙线。在刷牙前或刷牙后使用并无多大区别,但大多推荐的使用顺序是先用牙线再刷牙。

牙线选粗的还是细的,圆的还是扁的?对于这个问题,因人而异。如果牙缝松,各种牙线都可以。如果牙缝紧,就选细的、圆的牙线,能够更好地进入牙缝。牙线分为轴状牙线和牙线棒,推荐低龄儿童使用牙线棒,操作较方便,孩子大一点也可以选用轴状牙线。

使用牙线棒时,要握住牙线棒的柄拉锯式进入牙缝,紧贴牙龈,C型包绕牙面(让牙线“C”形,以“拥抱”牙齿的姿态刮牙齿侧面),上下刮动。当牙线进入到很紧的齿缝时,正确做法是前后轻轻拖动,一点点挪进齿缝。进去后,应该上下摩擦。牙线应进入牙龈线中,清洁包裹住齿根的牙龈边缘的细菌,而不仅仅是在牙缝中摩擦。

到底几点睡觉算熬夜?

超七成公众对『熬夜』有认知偏差

现代社会很多青年压力大,似乎每天都有干不完的工作,熬夜变成了家常便饭。有研究表明,经常熬夜会导致我们免疫力下降、脸色暗淡,视力下降、肠胃功能紊乱、健忘失眠等熬夜综合征,威胁我们的身心健康。

人们都知道熬夜损害身体,却未必知道熬夜究竟有多大危害。一份最新报告显示,大多数人连“什么叫熬夜”都想错了。

几点算熬夜?

《2022年中国作息报告》7月13日发布,该调查于今年1月正式启动,在全国10个主要城市开展,调查对象为25~45周岁的普通公众。报告显示,很多人不知道几点睡属于熬夜。现代医学普遍建议在23点之前入睡,23点以后睡觉属于熬夜。但本次调查显示,四成以上公众认为23点到24点之间算熬夜,甚至有接近三成(29.1%)的人认为只有坚持到零点以后不睡才算熬夜,能正确认识到应该在23点前入睡的人比例仅占27.2%,公众普遍对“熬夜”存在认知误区。

在对熬夜形成的错误认知下,晚上熬夜成为生活的常态。调查显示,接近半数以上人群经常熬夜,每周有4天及以上晚于23点入睡,而在熬夜的原因中,玩手机和工作是两大顽疾。一方面,公众不睡觉的夜晚大多已被屏幕霸占,主动或被动选择娱乐消磨时间。另一方面,“996”人群、管理层、高收入人群,迫于高强度的职场压力,熬夜工作的情况也较多。

25~45周岁的人群在工作日普遍会早睡早起,但在周末和假期会进行“报复性熬夜”,且作息规律受行业特征影响较为明显,以外卖员、快递员为代表的灵活就业者作息不规律问题更突出。

熬夜危害不可小觑

一天24小时是有限的,分配给工作的时间多了,运动、休闲、逛街、看电影、吃饭、唱歌、旅游等各类休养生息、愉悦自我的时间相对会缩小,这样就形成一种恶性循环。越超时工作,越面临疾病风险,越没有时间健康快乐,越没法健康生活,身心健康岌岌可危,到处都有留给疾病钻空子的漏洞。

调查显示,大多数熬夜人群对健康有担忧。担忧既有内在方面,如免疫力、三高、猝死、生殖系统功能等,也有外在方面,如脱发、皮肤变差、衰老、肥胖等。45.3%的熬夜人群会担心熬夜伤“心”,加班人群更甚。

熬夜的“因”各有不同,但最终都会导致同样的“果”。北京大学公共卫生学院在对近50万国人调查后发现,失眠症与10年内中风等心脑血管发病率升高有关。

综合美国哈佛大学一项针对70000名45~65岁的女性流行病学研究发现,睡眠时间过短不利于心脏健康。与每天睡8个小时的人相比,每天睡眠时间低于5小时可导致心脏疾病概率增加40%。其原因在于,短期睡眠剥夺就足以使交感神经系统紧张,并导致血压升高、可的松和肾上腺素等压力激素分泌增加、糖耐量降低、心跳不规则,而所有这些因素都是导致冠心病的先兆。慢性睡眠剥夺能促进高血压、肥胖和糖尿病的发展,而这些又恰是诱导心脏病发作的因素。

“有效的睡眠、规律的作息是身体健康的基石。”全国卫生产业企业管理协会会长窦熙照呼吁,希望进一步整合资源,通过宣传科普教育,让大众意识到睡眠的重要性,养成良好作息习惯,确保有规律的睡眠。

六类人熬夜最危险

专家表示,任何人该充分睡眠的时候没有睡,必然会影响各个脏器,会加重器官的功能紊乱。其中,有六类人熬夜尤为危险:

·高血糖患者

长期熬夜会使糖代谢处于紊乱状态,逐渐发展为糖尿病。

·高血压患者

熬夜容易诱发心血管疾病的急性发作,重则有性命之忧。

·干眼症患者

中医认为,干眼症是由于肝肾阴虚,应多注意休息。

·青光眼患者

熬夜会使青光眼患者的眼压进一步增高,加重症状。

·抑郁症患者

长期熬夜等不良习惯,可能会导致本就情绪不稳定的患者出现自杀倾向。

·孕妇

熬夜不仅会影响准妈妈的身体健康,也会对宝宝造成不良影响。

如果失眠,可以试试60秒入睡法。哈佛大学60秒入睡法,由毕业于美国哈佛大学的医生安德鲁·韦伊提出,整个过程无需药物和设备。方法很简单,把舌尖放在你的上颚,然后利用鼻子吸气4秒,憋气7秒,最后再呼气8秒,做4次循环后,就能感到睡意。可能一开始睡意来得没有那么快,但只要坚持一天做2次,持续6~8周,就能比较迅速地在60秒内安稳入睡。

健康提示

三伏天怎么吃,一次给您说明白

三伏天是一年中最热的时间,通常工作环境温度超过32℃或生活环境温度超过35℃时称为高温环境。在这样的情况下,人体的代谢会出现改变。随着汗液排出,人体内的水分会大量流失,同时会大量消耗身体中的水溶性维生素、含氮化合物、矿物质,尤其是钠、钾、镁、钙,部分人还会丢失铁。如果没有科学饮食,这种生理适应性改变会引起一系列问题,比如更容易中暑,出现头晕、心悸、恶心、呕吐、腹泻、消化不良、肌肉贫血、消瘦等问题。

其实,只要掌握高温环境下的营养原则,就能轻松地按照膳食宝塔的方式把营养学理论落实到每天的饮食中。

保证蛋白质充足、粗细粮搭配

荤素搭配可以更好地保证充足的蛋白质来源,因为含氮化合物主要来自于人体中蛋白质,来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高,人体的代谢也会增加,主食的粗细搭配,可以更好地保证主食量,同时让膳食提供更多维生素B族。中医也认为要适当进补,增加富含蛋白质的食物,一些严重亚健康的人群或者疾病人群,因为身体原因,对于食物的消化能力会更弱一些。因此,可以通过增加植物类蛋白的方式进补,不过这一点经常被误解为只能吃素,并且是缺少豆类及其制品的素食。

气温升高后食欲不好,可以增加豆类及其制品,保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

水分充足、以汤为主、钠钾平衡

高温让人体流失大量水分和矿物质,容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题,要主动补水,每天必要时用盐水补充。中医里提倡养心要吃咸味的食物,其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水,一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人还需在两餐之间补充含盐饮料,氯化钠浓度控制在0.1%。当然,也要注意尽量清汤,不要太多油的汤。

足量饮水,少量多次。在三伏天,低身体活动水平成年人至少2000毫升,推荐喝白水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。另外,多吃瓜果,尤其是水分含量丰富的食物。

增酸加苦、精心烹制

三伏天没食欲,可以增加酸味、苦味,帮助改善食欲,促进消化。精致的摆盘、丰富的色彩,也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性,预防暑证,从而增加对于秋冬季气候变化的适应性。在高温下,人体出现电解质紊乱,容易出现心悸、心律不齐等问题,与中医提倡的养心目的其实不谋而合。

中医提倡多酸多苦,一方面认为可以帮助改善食欲,比如红色入心,西红柿、山楂。另外一方面认为可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限,考虑通过维生素矿物质片补充。

减少冷饮、拒绝寒凉

中医养生保健相对独有的就是减少对冷饮、寒凉食物的食用频率。还有一些小技巧保证轻松度过三伏天:

第一,除了饮水,可以增加红豆汤、绿豆汤、酸梅汤,会更解渴消暑。

第二,食欲明显不佳的人为了防止消瘦,可以少食多餐。

第三,用餐时间也可以适当调整,比如早餐时间可以适当提前一些,晚餐可以推后一点。

吃出健康

凉拌菜要当心引发食物中毒

炎炎夏日,胃口欠佳,凉拌菜是餐桌上不可或缺的美食。凉拌菜制作简单、开胃爽口、种类繁多、可荤可素,可以当作佐餐小菜。凉拌菜虽然好吃,但也是夏季致病微生物容易滋生的温床。

凉拌菜比热菜更容易引起食物中毒,这是由于凉拌菜的制作一般没有经过高温烹调杀菌的步骤,倘若制作过程中因卫生条件差或操作不规范而污染了致病微生物,就容易引起感染。

如果加工场所或操作人员的卫生较差,或制作凉拌菜的原料没有洗净,或做好后储存时间过长、储存温度不够低等,都会给致病微生物的繁殖创造条件,容易引起食物中毒。建议注意以下5点:

1.厨房环境、厨师个人以及厨房用具都要保持卫生,减少致病微生物污染食物的机会。

2.制作凉菜时要做到洗干净手,食材要干净卫生,案板和菜刀要生熟分开,不能让切生食的器具接触凉拌菜,防止交叉污染。

3.蔬菜凉拌前最好焯水,凉拌菜中可以加点醋或蒜泥等有一定杀菌作用的调料。

4.最好现吃现拌,做好的凉拌菜不能长时间存放,短时间内存放一定要冷藏。

5.尽量不要在外面购买凉拌菜,最好自己做。

轻食不等于无肉无油

源远流长的中华饮食文化蕴含着中国人对于“健康”“养生”的美好追求,“轻食”的兴起正是这种追求的体现。但轻食不等于无肉无油,其核心在于控制总能量,即减少脂肪和盐的摄入。在这个前提下,还要保证摄入一定量的蛋白质、碳水化合物,并且增加膳食纤维、维生素、矿物质和其他微量营养素的摄入。

为达到这个目的,轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则,在蔬菜类、水果类、谷类及薯类、动物性食品类、大豆及坚果类、奶及奶制品类、油盐类中,要至少保证摄入4类,总品种不少于6种。其中,蔬菜类食材(黄瓜、菠菜、芹菜、莴笋等)能为人体提供维生素、膳食纤维、矿物质和植物化学物;水果类食材(西瓜、香蕉、葡萄、猕猴桃等)富含维生素和植物化学物;谷类及薯类(米饭、馒头、玉米、红薯等)能提供能量和膳食纤维,但要少吃精米白面,其B族维生素、膳食纤维和矿物质等营养素的含量远低于燕麦、藜麦、糙米等全谷杂粮;动物性食品(瘦猪肉、鸡肉、鱼虾贝类、鸡蛋等)富含优质蛋白质,脂溶性维生素和铁、锌等矿物质的含量也较高;大豆及坚果类(豆腐干、腐竹、核桃等)含有蛋白质、钙、不饱和脂肪酸;奶制品(鲜牛奶、酸奶、奶粉、奶酪等)是优质蛋白质、钙和维生素D的好来源;食用油脂(如各类植物油)也含有脂肪酸,不应完全避开。

轻食的食材以天然为主,最好不选加工食品,比如火腿、饼干等。轻食的制作并非一大盘沙拉,标准的中式餐食也可以“轻”而营养,吃起来胃肠很舒服,且能避免微生物污染。例如,在烹调方面尽可能采取蒸、煮、炖、焖、拌等简单的烹饪方式,有助减少油脂摄入,还能留住更多营养。煎、炸、烤等方式不仅破坏营养,还可能产生致癌物,菜肴的热量也会大大增加。为提升菜品口味,可以采取适当的预处理方法,如焯水、上浆挂糊和勾芡等。

轻食有3个等级:入门级,能满足“小分量”“低热量”“易消化”的要求;升级版,在入门级的基础上增加少油、少盐的特征,且食材更加多样,营养更加丰富;高级版,食物结构与平衡膳食模型相同或近似,可作为人们长期的膳食选择。

在外就餐或点外卖时,可以依照上述标准核对菜单,再根据自己的需求进行选择。如果想自己制作,应避免长期只吃某几样食物。

(本版图文均据新华网)