



平衡力好 可以保命

最新研究顯示,僅美國,每年就有5.7萬人死于跌倒



與血壓、血脂、血糖等一樣,平衡力是衡量健康的一項重要指標,但它並沒有獲得如生化指標一樣的重視。近日,刊登于瑞士《神經病學前刊》期刊的一項研究顯示,僅美國,每年就有約5.7萬人因平衡力下降,跌倒而亡。

40歲後,平衡力急劇下降

美國馬薩諸塞州眼耳醫院研究人員對18歲~80歲人群進行平衡力測試發現,40歲後,人的前庭功能會迅速下降。由于前庭是平衡感受器,其功能下降可直接導致平衡力降低。

“人一生的平衡力變化主要有三個時期:一是快速增長期,多出現在5~14歲;二是波動期,受運動強度影響,在18~25歲及46~50歲間,不同人會表現出不同的平衡力變化;三是下降期,多會在50歲後明顯表現出來。”北京體育大學運動與體質健康教育部重點實驗室教授張一民強調。

一般認為,平衡力好的人,身體協調性和反應能力更強,在處理生活各種瑣事時也會更得心應手。但近年來,我國國民整體的平衡力呈下降趨勢,尤其是中老年群體。國民體質監測公報顯示,與2010年相比,2014年3~6歲幼兒(男女)的走平衡木能力下降了4%左右,20~39歲成年男女閉眼單腳站立能力分別降低約11%和9%,40~59歲的成年男女的平衡力也出現大幅下滑。

平衡差,嚴重時可致命

“平衡力是人們日常生活和體育活動中必須具備的一種能力。”張一民強調,站、坐、蹲、騎等姿勢都離不開平衡能力。由于平衡的實現需要靠視覺、肌肉力量、神經系統等多重機制相互協調,一旦平衡力下降,會產生很多意想不到的影響,嚴重時甚至致命。

摔倒致死風險增加。西安體育學

院健康科學系教授苟波說,在我國,跌倒死亡是65歲以上老人因傷害致死的第一位原因。北京市疾病預防控制中心的調查顯示,2015年,北京老人平均每人跌倒約1.4次,發生率為15.5%。世界衛生組織也發布報告指出,全球每年有30餘萬人死于跌倒。

出現眩暈耳鳴癱瘓。內耳前庭器官不僅能夠幫助人體維持平衡,還與惡心、嘔吐、頭暈等癱瘓相關。比如,人在坐車時,前庭器官受到過度的運動刺激,就會影響神經中樞,引起暈車反應。有研究表明,前庭功能差的人,不僅平衡差,也更易出現發作性眩暈、耳鳴、耳聾和頭痛等癱瘓。

關節更易受傷。苟波表示,平衡力下降後,運動能力受限,肌肉鍛煉機會減少,久之,便難以帶動骨骼正常運動,出現韌帶半月板損傷,軟骨磨損,關節疾病早發等一連串不良後果。

反應能力下降。英國愛丁堡大學研究者認為,一個人的反應速度集中體現了身體各部位的協調能力。反應力與平衡力間具有相關性,鍛煉平衡力可以提高反應力,反之,平衡力下降也會影響到大腦的反應速度。

年輕時就有效鍛煉

通常認為,平衡力下降與年齡增長密切相關。肥胖、吸煙、缺乏鍛煉等也可能削弱平衡力。可用兩種方法判斷平衡力好壞:一是閉眼單腳站立,時間越長,平衡力越好,女性應當超過12秒,男性超過13秒。二是雙腳一前一後直線排列,前腳跟與後腳腳尖相接,身體保持直立,觀察身體晃動情況,若晃動太大,則為平衡力較弱。此外,走正步總順拐,運動時總摔跤等,也可能源于平衡力差。

通過有針對性的鍛煉,可提高平衡力。專家建議,從年輕時開始,人們就該選擇有效的練習方式進行鍛煉。

增肌肉。小腦接收到前庭器官傳來的信息後,會指揮相關肌肉,做出相應調整,讓身體保持平衡。如果肌

肉反應速度跟不上,平衡力就會下降。鍛煉好腿部肌肉有助於增強平衡力。若年齡較輕,可嘗試練習單腿站立,或單腿閉眼站立增加難度;若年紀較大,可手扶固定物進行練習,建議一周3次。此外,單腿蹲、借助平衡球支撐練習等,都可以起到鍛煉肌肉的目的,但僅適合年輕人。

打太極。很少有運動像太極拳這樣講究左右、前後、開合等全身性的整體鍛煉,且需要呼吸控制、手眼配合等。研究發現,6個月的太極拳練習,能明顯提高中老年人的平衡力。建議中老年人可以每天嘗試太極拳,一次半小時,一周3次。

赤腳走。赤腳走路時,能讓保持人體平衡的重要部位——腳心得到有效刺激,提高人體平衡力。可選擇公園、操場、住宅周圍等鋪設鵝卵石的地方走,如果沒有鵝卵石,也可選擇平坦、幹淨、軟硬適中的沙土,每天1~2次,每次15~20分鐘。糖尿病患者不宜。

原地轉。鍛煉平衡力一般采用非常規運動,刺激人體做出平衡反應,達到鍛煉的目的,比如倒着走、走貓步等。此外還可以試試原地轉圈法,用3小步在原地轉個圈,根據個人情況轉一兩分鐘,停下來,閉眼靜立半分鐘,然後反向轉。

接拋球。美國伊利諾伊大學芝加哥分校的理療專家發現,接拋球可以改善老人的身體平衡性。身體保持平衡有兩種策略,一是預防性的,比如,看到有人要撞過來,大腦提前反應,肌肉緊繃;另一種是糾正性的,即失去平衡後,大腦才調動肌肉,改變身體姿勢。接拋球可以通過鍛煉,增強老人的預防性策略,提高平衡力。

練大腦。多采用記數、拼圖、背誦詩詞等方法進行腦力訓練,可以提高大腦的反應速度,減緩神經功能衰退,防止平衡力下降。此外,在保證膳食平衡的基礎上,適量補充谷類、魚類、蛋類、瘦肉、堅果等,也有助於維護大腦的正常反應能力。

適度玩社交網站助長壽

美國加利福尼亞大學聖迭戈分校調查了加州臉書用戶與加州公共衛生部人口記錄數據,對比活着的人與特定半年間離世的人在臉書上的活躍度。所有研究對象出生于1945年至1989年,所有對比者都性別相同、年齡相近。研究人員發現,臉書用戶的

壽命長于不用臉書的人。在特定的一年中,臉書用戶死亡率比不用臉書的人大約12%。研究還發現,好友數量最多的人最長壽,線上線下社交融合程度最高的人最長壽。研究結果刊載于10月31日出版的美國《國家科學院學報》。

三招冬天腳不臭

很多人覺得夏天出汗多,腳也會更臭,其實夏天人們都選擇透氣的涼鞋,不會造成嚴重的腳臭,冬天才是腳臭的“重災區”。

美國紐約的足病醫生羅伯特·科恩菲爾德說,冬天的鞋襪是造成腳臭的“罪魁禍首”。這是因為,厚實的鞋把腳包裹起來,使腳出汗更多,而汗會被困在鞋裏,造成腳上細菌滋生,產生更多臭味。

一項發表在《加拿大微生物學雜誌》上的研究成果顯示,腳上的表皮葡萄球菌會在出汗後生成具有強烈臭味的化合物——异戊酸。此外,人體表皮上的枯草芽孢桿菌也會發出刺鼻的氣味,造成腳臭。

為了避免腳臭,亞特蘭大足病醫

生羅恩迪克·威廉姆森給出了3條建議。

首先,多穿棉質襪,少穿尼龍襪。研究人員發現,比起其他材質,棉更能吸水,特別是出汗以後,穿棉襪的人腳部皮膚更乾燥,也更容易保持清爽。

其次,每天晚上在鞋裏塗抹抗真菌的藥膏,既能預防腳癬,也能避免腳臭。腳臭嚴重時在鞋裏塗抹一些消毒肥皂的溶液,也能起到類似作用。腳汗特別多的人,建議每天早晨、中午各換一次襪子,避免腳部真菌滋生。

最後,別吃得太甜,比如喝咖啡不加糖,也能在一定程度上避免腳臭。威廉姆森醫生還建議,大家平時應該放鬆心情,因為精神緊張時,腳底更容易出汗。

愛笑得病風險低

《美國流行病學雜誌》日前刊登了哈佛大學的一項研究,該研究稱,愛笑、樂觀豁達的人感染炎癥風險低,壽命更長。

哈佛大學公共衛生學院研究員艾瑞克·吉姆博士及其研究團隊,分析了2004~2012年間“美國護士健康調查”涉及的超過7萬名女性的相關數據。2004年,這些女性平均年齡為70歲,每兩年接受一次有關其健康狀況的問卷調查。研究人員通過美國全國死亡指數及各州相關數據獲取了參試者的死亡信息。分析結

果發現,在8年研究期內,與悲觀女性相比,樂觀愛笑的女性5種主要疾病的死亡風險降低近30%,因炎癥感染導致疾病的風險降低52%,中風、心臟病和呼吸道疾病死亡風險分別降低了39%、38%和38%。研究還發現,樂觀者癌癥死亡風險會降低16%,血脂水平更健康,炎癥水平也更低。

吉姆博士指出,此前以雙胞胎為對象的研究表明,樂觀25%來自遺傳,75%屬於個人控制。保持樂觀的心態,笑口常開,對我們的健康十分重要。

清代著作《隨息居飲食譜》中,就有“粥飲為世間第一補人之物”的說

冬日四色養身粥

法。在寒冷的冬日,喝粥時如果能再根據體質“配色”,不僅暖身,進補效果也更好。

紅色粥抗寒暖身

不少人一到冬天就特別怕冷,其中以女性居多,這可能是貧血或血液循環不暢導致的,建議這類人可以喝些以紅色食材為主的粥。

紅豆、紅棗、枸杞搭配,就是不錯的暖身粥,三味食材都有補益氣血的作用。熬制此粥需要注意,紅豆和紅棗最好先用冷水泡一晚,第二天與粳米和枸杞一起煮,口感更好。這款粥偏溫補,有實熱和上火癱瘓的人要少喝。

白色粥潤肺止咳

冬季室內外溫差大,進進出出,冷熱交替,可能誘發咳嗽、感冒,加上氣候乾燥,容易導致燥邪傷肺,這時可以喝些具有潤肺止咳功效的“白色粥”,最具代表性的就是銀耳百合蓮子粥。

做法是:先將銀耳、百合、蓮子用冷水泡好備用,大米與蓮子加水煮熟後,將百合、銀耳撕成小塊一起加入煮沸,小火3分鐘左右即可。銀耳、百合有助於潤肺、潤燥、止咳,特別適合用來改善肺燥咳嗽、虛煩不安等癱瘓。不過,此粥清熱潤燥,所以肺寒的人不適合多吃。

黃色粥養胃健脾

冬季室外寒冷乾燥,室內燥熱,令很多人出現胃痛、四肢發冷等脾胃虛寒的癱瘓,不妨來碗“黃色粥”——小米南瓜粥,養胃健脾。

小米不僅營養全面,還可以補虛損,開胃胃,特別適合脾胃虛弱的人食用。具體做法:先將小米熬制軟爛,再加入去皮、切丁的南瓜。這款粥能保護胃黏膜,加強胃腸蠕動,幫助食物消化,特別適合老人和孩子食用。

黑色粥補腎益氣

腎主水,其性偏寒,冬天的寒邪易致陽氣耗散,所以補腎氣就成了首要任務。中醫認為,黑色對應的是腎臟,此時不妨喝點“黑色粥”。

為大家推薦黑米黑豆粥,具體做法:取黑米兩小把、黑豆一小把、大米三把,將食材洗淨放入鍋中,用溫水浸泡一小時,再用高壓鍋熬煮。其中,黑米能滋陰補腎、益氣活血;黑豆不僅蛋白質含量高,而且富含賴氨酸,能增強免疫力。不過,患有慢性腎病、高血壓腎病、糖尿病腎病等病癱瘓的人要少吃黑豆,以免加重腎臟負擔。此外,大家也可以在煮大米粥、雜糧粥時,加點黑芝麻。