



爬樓，最省錢的健身法

經典的“垂直運動”即爬樓梯，因肌肉被迫抵抗地球引力，以垂直模式移動而得名。它無需任何設備或特殊訓練，可在一天中任何時間做，且不受天氣影響，十分適合居家鍛煉。

爬樓梯對身心還有以下好處：

加強肌肉。爬樓梯迫使腿部肌肉必須不斷抵抗引力抬起身體，能很好地鍛煉到多個肌肉群，包括股四頭肌、臀肌和小腿肌肉。同時，上下樓梯時，肌肉會發生向心收縮和離心收縮，這兩種形式是提高肌肉力量和功能所必需的。研究表明，老人如果能安全自如地上下樓梯，生活質量就有了最基本的保障。

幫助減肥。每爬一步樓梯，克服阻力的同時，會幫身體快速燃脂。爬樓梯1小時大約燃燒1000大卡，體重較重者燃燒得更多。有研究發現，爬樓梯時燃燒的脂肪是跑步的2倍，是步行的3倍。

降低死亡風險。爬樓梯有助疏通動脈、改善血液循環、增加體內好膽固醇(高密度膽固醇)數量，起到降血壓、促進心臟健康的作用。每天爬樓梯20分鐘可降低患糖尿病、頭痛和骨質疏鬆癥等疾病風險，從而降低死亡率。

改善平衡。爬樓梯時，腳、腳踝和小腿肌肉必須保持穩定來維持平衡，利于改善平衡力。

促進心理健康。爬樓梯可讓腎上腺素飆升，并刺激多種“快樂荷爾蒙”的產生。

健腦。有研究發現，爬樓梯訓練能有效改善認知障礙患者的思考能力。

不易受傷。與跑步相比，爬樓梯對腿部、腳踝和膝蓋的衝擊壓力更小。

下面介紹爬樓梯的運動處方：

剛開始爬樓梯時，從每周3次、每次10分鐘開始，隨着體力增加，慢慢達到一次30分鐘，但不要超過1小時。每次訓練之間一定要休息，保證心肺系統和肌肉有時間恢復。

每次爬樓梯前，先熱身5-10分鐘，可以進行原地高抬腿、快走、慢跑、波比跳等。然後上下樓梯5-6臺階，讓腿部熟悉動作，做好生理和心理準備。

爬樓梯時要始終保持良好姿勢：將整個腳平放在臺階上，不要用腳趾攀爬，否則加重膝蓋和小腿肌肉負擔。老年人或身體素質欠佳者可用一祇手扶着樓梯欄杆爬。

剛開始進行爬樓梯訓練時，應一步一個臺階，然後慢慢過渡到一步兩個臺階，讓腿部和臀部肌肉得到更大強度鍛煉，燃燒更多脂肪。也可以單步雙步混合進行，但平衡能力不佳、膝蓋有問題的人，較大步幅可能帶來受傷風險，要量力而行。

訓練完後別忘了做整理活動，尤其是對腿部和臀部的肌肉進行靜態拉伸，如弓步蹲等。

雖然爬樓梯是項很好的運動，但它並不適合所有人，例如膝蓋有問題的人，爬樓梯可能造成進一步傷害；超重者爬樓梯必須適度。另外，爬樓梯主要鍛煉腿部和臀部肌肉，其他肌肉群還需另外做點補充訓練。



餐餐有豆能減肥

美國責任醫學醫師協會在《營養與飲食學會雜誌》上新發布的一項研究顯示，素食有助提高人體對胰島素的敏感度，改善飲食結構，維持健康體重。增加豆類攝入，多吃豆腐、豆豉等豆制品，同時減少肉類攝入能促使體重減輕。

這項為期16周的研究共招募244名志願者，都是體重超標的成年人。他們被隨機分配到不同小組，有些人維持原有飲食習慣，有些人轉為低脂純素的飲食結構，祇允許攝入蔬菜、谷物、豆類和水果，但不限制熱量。研究人員對志願者的飲食結構、體重、脂肪量和胰島素敏感度等數據進行跟踪分析。結果顯示，素食組平均減少約13磅(約11.79斤)體重、9.1磅(約8.25斤)脂肪量、胰島素敏感度也有顯著改善。維持原有飲食結構的志願者沒有明顯變化。

研究認為，飲食中豆類占比的增加與體重、脂肪量和內臟脂肪減少顯著相關。研究者說，“減少食用動物產品，改吃水果、蔬菜、谷物和豆類的純素飲食能有效改善身體健康。”

根治痔瘡，先祛濕熱

“十男九痔”“十女十痔”，痔瘡是最常見的肛腸科疾病，是中醫學最早記載的疾病之一。中國痔病診療指南(2020)流行病學調查顯示，痔瘡在我國的發病率高達50.28%，其中35~59歲年齡段人群患病率最高，每年就診者多達400萬。中醫學認為，本病的發生多與風、濕、瘀、氣虛有關，加之臟腑本虛，風燥濕熱下迫，瘀阻肛門，瘀血濁氣結滯不散，筋脈橫解(指脈絡血管舒張收縮無力)，導致臟腑功能失調而成痔瘡。本期，《生命時報》特邀河南省名中醫、河南省中醫院肛腸科主任醫師席作武教授，教大家如何用中醫方法防治痔瘡。

上世紀60年代，席作武生于豫東農村。他曾目睹因醫療條件簡陋，在缺少麻醉藥情況下，患者伏于長條凳上，忍受赤腳醫生鋼刀蘸火割痔的劇烈痛楚；甚至耳聞鄰村有人長期便秘至精神錯亂而投井自盡的憾事。席作武深受觸動，萌生了學醫濟困的想法。1980年，席作武以優異成績考入河南中醫學院(河南中醫藥大學前身)中醫專業，畢業後分配到商丘市中醫院，因工作出色，調至河南省中醫院創建肛腸科。他帶領團隊從事肛腸工作37年，如今的河南省中醫院肛腸科在省內肛腸專科床位數和省內技術力量均名列前茅，在華中地區和全國都有影響力。

“痔瘡多與便秘時用力排便、喜食辛辣刺激食物、不良的排便姿勢等因素有關”，席作武說，痔瘡的主要癥狀是出血、脫出，部分患者會有疼痛(血栓性外痔)與肛門潮濕或瘙癢等問題。元代醫學家朱丹溪曰：“痔者，皆因臟腑本虛，外傷風濕，內蘊熱毒……以致氣血下墜，結聚肛門，宿滯不散，而衝突為痔也。”因此，席作武治療痔瘡，不拘泥于病，常辨證論治，方隨證變，常以健脾、益氣、祛風、潤燥、清熱、涼血等法遣方組藥。

席作武主張，因身心俱疲、臟腑虛衰致痔核脫出且便血日久而遷延難愈者，主要是脾臟虛衰不能固攝血液，循經的血溢出血外，氣隨血脫，病情反復而遷延不愈，治療上應健脾益氣、升陽固脫；肛緣腫脹色紫，痔核脫出嵌頓，表面紫暗糜爛，疼痛劇烈，肛管緊縮者，主要是血不循經，氣血下行瘀滯于肛門所致，治療上應理氣、活血、化痰；便血鮮紅、滴血或噴射狀出血，或有肛門瘙癢、口燥咽乾者，應清熱、涼血、祛風；便血量多，肛內腫物脫出且可自行回納，或脫出腫物分泌物較多，黏膜糜爛，或伴大便黏滯、肛門灼熱、潮濕不適者，應清熱、利濕、止血。

秉承“能保守不手術，把患者痛苦降到最低”的原則，席作武在整體辨證論治基礎上，還非常注重患處局部治療，自制“參黃袋泡劑”(苦



參、大黃、芒硝、黃柏、馬齒莧、地膚子、蒲公英、冰片、赤芍)進行外治，使患部坐于其中，借蒸騰之藥氣熏蒸患處，依靠其藥力及熱力直接作用于病變部位，使該處膿理疏通、氣血暢通，從而達到清熱燥濕、活血消腫、止痛止血、收斂止癢的功效。中藥熏洗坐浴後，用“如意金黃散”(姜黃、大黃、黃柏、蒼術、陳皮、甘草、生天南星、天花粉等)調以蜂蜜至糊狀，以中藥外敷法直接敷于痔瘡處，可促進肛門局部血液循環，加快炎癥吸收速度，減輕肛門部疼痛不適、水腫、出血等癥狀。

針對痔瘡人群，除遵從醫囑做相應治療，掌握此病的飲食禁忌及培養健康起居習慣對防範痔瘡發生及改善預後十分重要。

盡量不要便秘。“便秘是痔瘡的大敵，想要根治痔瘡，便秘問題一定要解決”，席作武建議，痔瘡人群平時要多吃新鮮蔬果、粗糧，以增加胃腸蠕動，潤腸通便。與此同時，減少辛辣刺激食物的攝入，忌飲酒及忌飲食“發物”，如辣椒、胡椒、生蒜、韭菜、羊肉、海鮮等，這些食物易刺激、擴張局部血管，生風動血、醞釀濕熱，加重瘀血及曲張癥狀，誘發或加重病情。痔瘡以濕熱下注證患者最多見，可以無花果、瘦豬肉、薏苡仁(薏米)、粳米各100克，熬粥服用；平時可用適量金銀花衝泡代茶飲。

養成四個好習慣。1.排便時間不宜過長。很多人喜歡在排便時玩手機，這容易導致便秘或排便時間過長，腹壓增高，肛門直腸充血，靜脈回流減慢，肛門腫物脫出，時間越久，癥狀越嚴重，所以排便時間最好控制在3分鐘以內。2.不能久坐久站。直腸位于人體下方，長時間站立或久坐，受地心引力影響，肛門直腸部位血液回流不暢，血管承受過大壓力，易擴大曲張，從而形成痔瘡。3.衣着要以軟、輕、寬鬆、舒適為原則，內褲以吸汗、透氣的棉布為最佳，并且要注意衛生，勤換洗，盡量少穿不利于肛門部血液回流的緊身衣物。4.保持肛門部位清潔，廁紙須柔軟，有條件的情況下便後清水衝洗。

退休後的六種人生

許多人都向往退休的生活，覺得退休以後就可以卸下很多責任和壓力，不用再“為五鬥米折腰”，也不用再局限于社會期待的框架之中，終於可以開心做自己，自在地享受生活了。但害怕退休的人也不少，職場繁華瞬間落幕，自己却還未做好充足準備。退休後雖然沒有工作壓力，但人與工作的感情，以及數十年的生活習慣却沒那麼容易調整過來，加上衰老帶來的負面影響，都會導致身心健康發生改變。因此，退休不僅意味着工作狀態和經濟來源發生了變化，在老人的心理和人際關係上也會有重大轉變。那麼，人生的下半場應如何度過？

美國心理學家南希·施洛斯伯格在《聰明退休，快樂退休：找到你的人生的真實道路》一書中，將退休後的人生分為六大類型，中老年朋友可通過特徵描述自我判斷，看看自己可能屬於哪種類型，便于有針對性地安排好退休生活。

發揮餘熱型：有些人退休後心裏仍放不下工作，會用其專長和技能繼續兼職，並在工作中獲得滿足感。比如律師從律師事務所退休後，還可以被企業聘為法律顧問。這類人群需要注意勞逸結合，發揮餘熱的同時，確保身心不會因此增加太多負擔。

冒險型：有些人退休後想完全捨棄過去的工作，去完成以前一直未能實現的夢想，或找一個感興趣的行業從頭開始。比如，日本老人若宮雅子退休後，自學軟件開發，如今80多歲的她受蘋果公司邀請參加“世界開發者大會”，是與會者中最年長的軟件應用程序開發者。很多冒險型退休者將退休視為開始“第二人生”的機會，精神可



嘉，但也要有些風險意識。人到晚年，應激、抗壓力降低，首先應確保生活的安穩。

探索型：這一類型的人此前不曾挖掘什麼興趣愛好，退休後才開始花心思琢磨新事物，希望找到自己想做的事。如果找不到，則可能陷入無所事事、沒有意義感的心理泥淖。鼓勵這類老人多走出家門，多結識新的朋友，在一個興趣群體中更易體會活動的趣味，並在相互交流中排解孤獨，促進心理健康。

自由滑翔型：有些人很享受退休後沒有明確行程的閑適生活，可以整天宅在家裏追劇，想吃什麼吃什麼，也可以隨時來個說走就走的旅行，過得非常瀟灑、自由。但這類人群的生活容易缺乏自律意識，如果飲食、運動不注意，可能增加慢病風險。其實，從長期來看，適當的自律會讓老年生活更自由，養成良好的生活習慣，有個好身體，才能享受更長久的健康晚年時光。

旁觀型：這類人退休後就不再關心時事了，慢慢和社會脫節，長此以往，容易無法理解新鮮事物和觀念，對周圍的人和事越來越看不慣，有時甚至會造成家庭矛盾。社會發展日新月異，退休後不能做時代的“旁觀者”，而要主動參與其中，除了發揮餘熱，還要主動學習新鮮事物，比如智能設備，并用包容、理解的心態看待社會的變化，接受多元的觀點。過于頑固，祇會讓周圍人退避三舍。

退縮型：他們退休後幾乎不再接觸以前的人際關係，也放棄尋找新的生活目標，生活封閉、孤獨，久而久之，常有“被社會拋棄”的感覺，完全找不到人生的價值。這一類型最易產生心理問題，誘發心身疾病。如發現自己有這一類型的發展苗頭，建議積極尋求心理醫生的幫助。

總之，退休生活需要認真規劃和經營，豐富多彩、積極向上的退休生活，不僅可以愉悅身心、益于健康，還為後代提供堅強的家庭後盾，樹立良好的生活榜樣。