

春节假期的“养生三宝”

近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会,介绍中医药健康促进专项活动进展成效和中医药健康养生知识。中国中医科学院西苑医院脾胃病研究所所长唐旭东在会上表示,春节放假期间应该是放松身心、享受美食的大好时光,但也容易出现很多胃肠或者其他系统健康问题,故向大家分享春节假期的“养生三宝”:

第一宝,是“常吃生萝卜”,不管是青萝卜还是红萝卜,生吃以后都可以消食下气、帮助消化,而且口味很好,媲美水果。实际上,在春节期间,也可以备着一些消食的凉菜,“防患于未然”,如凉拌萝卜丝、糖拌萝卜丝,或者糖醋萝卜丝,老百姓经常食用,可以解油腻、促消化,而且酸甜可口,比较爽脆。

第二项是汤膳,就是煲汤,给大家推荐一个山楂麦芽的消食汤,用炒山楂 15g,炒麦芽 15g,陈皮 10g,山药 15g,加上猪瘦肉 100g 或者乌鸡肉 100g 一起炖,炖之前把中药浸泡半小时,喝后可消减油腻,促消化。

第二宝,是“户外走一走”。因为春节期间比较懒散,吃得多、运动得少,很可能只吃不动,不妨户外走一走,做一些简单的伸展运动,梳理一下关节,中医讲这对气血的流畅、经络的疏通、食物的消化都是有帮助的。特别是原来就脾虚,消化功能不好的人,吃得不对付,或者吃得稍微多一点就消化比较差的人,更应该注意这一点,餐后走一走,而且也应该控制饮食,做简单的运动,揉揉腹,这些对于改善消化、促进胃肠蠕动都有帮助。

第三宝,是“适时眯一觉”。春节期间都非常辛苦,不管是购买春节年货,还是做年夜饭,守岁熬夜,到处走亲访友,各种家庭朋友的聚餐,对人的体力和精神都消耗比较大,特别容易疲劳,所以在繁忙劳累的春节期间,适时的休息一下、眯一觉,是养生的法宝。建议大家午后得空休息一下,对于补足精神、缓解疲劳、解除困倦非常好,同时也有利于胃肠的蠕动和食物的消化。

(杨迪)
据人民网



户外走一走



适时眯一觉



常吃生萝卜

超慢跑

比走路耗能 比跑步轻松

“一个月,体重减了5斤左右”“第8个月,瘦了18斤”……最近,网络社交平台上,有关超慢跑的讨论热度持续增加。不少网友表示,超慢跑让自己或身边的亲戚朋友瘦了下来。

什么是超慢跑?其效果真的有那么好吗?如何科学地进行这项运动?来看看专家怎么说。

具有较高安全性

超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示,即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者,也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都

必须抬起大腿,此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉,会消耗较多能量。

不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到,现代人多数缺乏运动且体力不足,速度很慢的超慢跑,是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小,在完成超慢跑后,人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,超慢跑的安全性较高。

跑步速度和姿势有讲究

那么,到底如何科学进行超慢跑?在一些超慢跑跑者看来,超慢跑的核心在于“慢”,即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度,让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到,超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度,超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释,超慢跑的跑姿与正常跑姿有所不同,跑者要想象自己是木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避

免跺脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,专家建议,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。

据《科技日报》

春运途中,乘客难免会遇到手机“电量告急”的情况,需要使用火车上的电源插座充电。列车上的电是否安全?充电时需要注意什么?记者采访了中国铁路呼和浩特局集团有限公司包头车辆段呼和浩特动车所所长曾怡强。

列车上的电从哪来?现在我国的列车基本是依靠车顶受电弓从接触网取电,一部分作为列车行驶的动力,另一方面经过降压、整流、逆变等一系列转换后,稳定输出电压220伏、频率50赫兹的单相交流电,供车内使用。而普速列车除了这一供电方式外,有的还能利用空调发电车内配置的柴油发电机组向车厢供电。从供电方面来看,列车上的电是安全可用的。

在用电安全方面,列车有哪些保障措施?出于安全考虑,电源插座一般安装在相对隐蔽且不容易触碰和进水的位置;在列车行驶途中和入库后,铁路部门也会及时检查测试电源设施,确保旅客正常充电;检修人员也会对接触网进行定期检修,避免接触网设备短路跳闸,影响列车用电安全。

乘客在充电时需要注意什么?曾怡强给出几点建议:由于列车行驶过程中会遇到颠簸,插座接触可能不够稳定,使用时需确保插头与插座接触良好;列车电源插座功率有限,严禁使用电吹风、电热水壶等大功率电器,不能使用多功能插线板同时为多个用电设备充电;选择质量可靠的充电设备,重点关注其稳压与滤波性能,或携带不超过100瓦时额定能量的充电宝;在使用插座充电时,要随时留意电子设备状态,建议不要长时间充电。

据《人民日报》

乘火车出行,如何安全充电?

