

锻炼能预防七种癌症

●赵鹏程

每天运动有益于身体和大脑健康。美国《读者文摘》网站近日刊文称,锻炼还有一些隐藏的好处,那就是可降低7种癌症的患病风险,并延长患者寿命。

乳腺癌。一项研究成果显示,中高强度的体力活动可以降低患乳腺癌的风险。专家发现,参与运动者乳腺癌的患病风险降低了20%,其原因可能是运动通过降低激素水平和调节胰岛素水平,阻止了乳腺肿瘤的生长。

肺癌。美国国家癌症研究所专家对21项研究进行回顾性研究后发现,体育锻炼可使患肺癌的风险降低20%。

前列腺癌。一项长达14年的跟踪研究发现,65岁以上的男性如果积极锻炼,患上致命性前列腺癌的风险明显降低。

子宫内膜癌。美国国家癌症研究所



估计,2.8%的女性一生中会患上这种类型的癌症。预防子宫内膜癌的一种有效方法就是每天进行体育锻炼。

结肠癌。2013年发表在《临床肿瘤学杂志》上的一项研究成果显示,诊断结肠癌前后,如果多运动可降低死亡率。美国

癌症协会针对近2300名癌症患者进行追踪调查后发出建议,每周步行2.5小时,就会对降低死亡率产生明显影响。

脑瘤。根据美国脑肿瘤协会的统计,脑肿瘤在0~19岁人群中最为常见。美国杜克大学癌症研究所的专家在2011年发现,经常锻炼的脑瘤患者比那些久坐不动的病人活得更长。这一发现表明,体力活动对提升病人的整体情绪有积极影响,进而延长了他们的生命。

骨癌。美国康奈尔大学的生物医学研究人员在2013年发现,负重运动(如举重或跑步)可以减少骨肿瘤的形成。因为体力活动能使骨骼更强壮,促使肿瘤变弱,甚至阻止肿瘤的生长。对骨骼来说,锻炼是双赢,既能提高骨骼强度,又能防骨癌。



高强度间歇训练不适合所有人

●江旭

年轻人群体中近年有种训练特别火,叫做Tabata,它是日本田畑忠教授于1996年开发的一种高强度间歇训练,通过不同动作配合,以锻炼20秒、休息10秒的方式进行8次,例如原地高抬腿、简易波比跳、原地开合跳等,一组训练仅需4分钟,是一种省时、高效的快速减脂和提升心肺功能的运动方法。

专家告诉记者,Tabata训练是通过一系列动作刺激骨骼肌,来提高其做功能力,这种高强度、爆发式训练,会造成轻微的肌纤维微受损,在运动后产生后燃效应。也就是说,身体在运动后24小时内,继续消耗氧气来修复受损的肌肉,这个过程可以让身体持续燃烧热量,从而达到在运动中和平时都增加耗能的目的。同时,Tabata训练还能有效提升睾酮素水平,最大限度保留肌肉,避免了因传统长时间持续的低速有氧运动造成的肌肉流失。Tabata训练一般一次需进行2~3组,组间休息2~3分钟,总时长约20分钟,每周进行2~3次即可。

但是,Tabata训练强度大、对心脏负担较重,并不适合所有人。另外,不论是组内还是组间休息时间,都不要让身体完全静止,要保持如慢跑等动态放松,防止对心脏造成过多负担。



打门球,姿势舒服就好

●李珍玉

门球运动因其活动不剧烈,对肌肉力量和心肺功能没有太大要求,是一项非常适合中老年人的健身活动,不仅可以锻炼筋骨,也能愉悦身心。

中国社会科学院老年体育协会门球协会主席冯俊森说,打门球不仅要动手,还要动脑,要观察场上布局,考虑怎么撞对方的球,给自己创造条件击球,还要过门和撞柱,跟团队成员配合,非常有趣。

中国社会科学院老年体育协会门球协会秘书长靳占钦说,门球运动上世纪80年代从东南亚传入我国,目前全国有500万门球运动爱好者。门球运动简单易学,不管是年长者、有骨关节疾病者,还是换过关节的老人,甚至是残障人士都能进行,并且基本不会受伤。打球时,以自己舒服和习惯的姿势进行,膝盖弯曲或不弯曲都可以;击球时,可以小臂不动,手腕前后摆动击球,也可以小臂带动手臂击球。总体来说,就是身体怎么舒服,怎么打。不过,打门球前应先热身活动一下;在进行闪击时要注意步伐幅度:两脚前后或左右分开站立时,步幅跨度要根据自身情况量力而行,不宜过大,否则无法保证身体平衡;前脚掌踩住球时,不要过于用力,脚内扣角度不宜太大,避免身体失去重心,造成拉伤或扭伤。

专家提醒,门球运动多在户外进行,在紫外线强的时候要做好防护措施,比如戴帽子、手套,涂防晒霜等。

运动后腿软小心低钾

●崔玉艳

初冬天气转寒,运动的人也多了起来,但一些人由于没能及时补充电解质,出现四肢发软等低钾症状。专家提醒,剧烈或长时间运动后要及及时补充含矿物质的水,小心低钾症来袭。

低钾症是电解质紊乱的一种,除了导致肌无力,还可造成恶心、呕吐、腹胀、麻痹性肠梗阻,甚至心脏停搏。为什么有些人运动后会出现低钾症?除了没有及时补充电解质外,还和以下因素有关:运动过程中大量出汗,导致钾从皮肤排泄增多;运动时肾脏

排钾增加,尿中钾的排泄增加;剧烈运动使糖的无氧酵解增加,乳酸等酸性物质生成过多,钾由肌细胞内转移至细胞外。因此,使用胰岛素的糖尿病患者、甲亢患者、使用利尿剂或含有利尿剂成分药的患者,运动中中和运动后更要及时补充电解质。

此外,运动中和运动后补水以少量多次为宜,淡盐水最好,也可以喝点含钠、钾元素的运动饮料,但不能太甜,避免血糖迅速升高,造成血钾进一步减少。若出现低血钾症状,应及时就医。



一套“骨康操”预防骨质疏松

●张敏林

骨量就像人体的骨骼银行:35岁之前我们一直往里“存款”,在30~35岁骨量达到高峰。35岁之后,骨量开始以每年0.5%~1%的速率流失,女性停经后流失速度甚至达到2%~3%。骨量快速流失,容易造成骨质疏松,骨小梁变细、骨质变脆弱,进而导致骨折变形。

贴墙站,测骨量

平时,中老年人在家可通过两种方法自测骨密度。

1.贴墙站

背部靠墙,立正站好,若后脑勺距离墙壁超过3厘米,代表骨量正在流失,导致脊椎变扁;若超过6厘米,预示可能出现压迫性骨折,应及早就医。

2.测身高

经常在家测量身高,若身高比年轻时减少3厘米,代表骨量减少、脊椎已经发生变形。

另外,建议女性停经后(约45岁)、男性50岁后,每两年做一次骨密度检测,主要检查腰椎第1~4节、左右两侧髋关节等坚硬程度。

40岁后易被骨质疏松“缠上”

由于骨密度和骨质量下降,骨质疏松会导致骨骼脆性增加,从而容易发生骨折。

2018年,国家卫健委发布《中国居民骨质疏松症流行病学调查报告》显示,骨质疏松已成为我国中老年人的重要健康问题之一。

50岁以上人群骨质疏松患病率为19.2%。



调查还发现,我国低骨量人群庞大,40~49岁人群低骨量率为32.9%,50岁以上人群低骨量率高达46.4%,是骨质疏松的高危人群。

中年人容易被骨质疏松“缠上”,原因在于40岁以后人体内降钙素、雌激素、甲状旁腺素等激素水平下降,导致钙的吸收减少而流失增加。

一套“骨康操”预防骨质疏松

到了骨量开始下滑的年龄怎么办?康复专家设计了一套“骨康操”,通过加强脊柱、肌肉、平衡以及适量的负重训练,可达到减缓骨量丢失速度、预防骨质疏松和跌倒的目的。

脊柱加强训练

头颈抗阻:下颌内收,头部用力下压,使颈椎伸展;每天2组,每组重复10次,每个动作持续5秒以上。

俯卧抬胸:躺在床上,把枕头放在腹部下面,双肩外扩,轻抬头胸,头颈平行于地面,每天2组,每组11次,每

个动作持续5秒以上。

肌力加强训练

俯卧抬腿:俯卧,双手置于身体两侧,额头、肩、腹、脚部置软枕,轻弯左小腿,抬高左大腿,右腿重复。每周2组,每组练30次。

滑墙运动:头、肩膀、臀部、手掌紧靠墙;收腹屈膝,背部沿墙面上下滑动;每周2~3组,每组重复10次。

平衡训练

着力平衡:手扶座椅,身体直立,避免弯腰屈膝,做抬脚跟、抬脚尖运动,每天2组,每组重复10次。

髋部外展:单手扶椅,保持直立,避免弯腰屈膝,对侧手叉腰,该侧腿部外展,每周2~3组,每组重复10次。

坐位平衡训练:坐在瑜伽球上,双脚着地,然后做上肢外展内收及上半身的旋转动作。

平衡行走:按照“8”字,行曲线行走,每天尽可能多地训练,速度不要太快。

负重训练

坐在有扶手的椅子上,双手支撑于座椅两旁扶手,双手向下用力支撑,身体上抬,然后缓慢坐下。每组15次,每周进行2~3次。

需提醒的是,这套操适合没有患骨质疏松的中老年人,已经有骨质疏松的患者,要在医生的指导下活动。

另外,还要注意以下几点:运动前要热身,运动强度适可而止;体位和动作变化时不要太快;运动后心率最好不要超过170减去年龄;运动频次和运动量根据自身情况调节;运动过程中有任何不适,应立即停止。