

康宁健康

养生莫跟风 健身有讲究

■ 本报记者 尹超

“筋膜健身”、“撞背”、按摩……不管是新概念热门运动方式，还是传统养生健身，选择正确，受益匪浅；选择错误，则反受其害。如今，养生健身方式五花八门，不少人跟风练习，殊不知，看起来舒缓的动作，方式不对，也会让身体受伤。而有的养生健身方式，有些人群需谨慎选择。



“抗”衰老 心态健康最重要

■ 瞳言

“同样的年纪，为何别人看起来年轻，而自己却显老？”“突然感觉一下苍老了很多。”……生活中，到了某个年龄段，不少女性常会有这样的困扰。

一位网友说，姐姐比她大4岁，但看起来她比姐姐大。“也不是天生的老成相，大概是自己长时间饮食、作息不规律造成的吧，皮肤、气色都不好。”这位网友说，她的姐姐生活规律，喜欢运动，看起来神采奕奕。

有研究证实，在两个年龄段，女性容易出现“断崖式”衰老。研究显示，通过比较不同年龄段人群的衰老动力学曲线，发现受试女性在30岁和50岁两个时间点，具有明显的衰老变化加剧的动力学特征。

然而，自然衰老和加速衰老，又是不同的概念。生活中，不少人都有一些加速衰老的习惯，饮食重口味、熬夜晚睡、久坐不动、忽视防晒、过度减肥等。

人在睡眠时，皮肤在进行自我修复和代谢，长期该睡不睡，睡眠总量不达标，必然影响肌肤的代谢和再生能力；适量运动可加速皮肤血液循环，促进新陈代谢，减少体内钙质流失，使体态保持轻盈挺拔，平日缺少运动则难以获得上述好处；还有不少女性过于追求纤瘦的身材，经常节食减肥，导致体内脂肪严重不足，影响雌激素分泌，甚至引发闭经，转而抑制卵巢的排卵功能，造成卵巢功能早衰，最终加速女性全身衰老速度。

生活中，有人满头白发仍然神采奕奕，有人正当青春却萎靡不振，有人在岁月中缓慢而优雅地老去，有人在生活中加速燃烧青春容颜。

长时间坚持规律运动、试试“美容觉”、多吃豆类食物、吃点抗氧化食物、补钙+维生素D……延缓衰老，保持健康生活方式很重要。此外，心胸开阔、处事热情，把自己生活安排得充实而有乐趣；保持年轻化的社交，保持外向的开心心态，都能让衰老慢下来。



过度使用肘关节 易患“网球肘”

本报讯(记者尹超) 近来，55岁的张女士发现右手肘和手臂总是一用力就疼，且越来越严重，连炒菜都费劲。她到医院就诊，原来是患上了“网球肘”。“网球肘”又称为肱骨外上髁炎，和网球确实有一些渊源，不过，“网球肘”不只找网球运动员的麻烦，羽毛球运动员、乒乓球运动员、家庭妇女、从事体力劳动的人，都可能患上这种疾病。

沧州中西医结合医院推拿康复科医生介绍说，“网球肘”有明显的特定人群发病倾向。肘关节屈伸旋转活动频繁、小臂肌肉长期劳累、过度拉扯肌腱的人群易患此病。

医生介绍说，疼痛是“网球肘”的首发症状，是肘关节在向人们释放“求救信号”。此时应该给肘关节“减负”，尽量多休息和避免做引起患肢不适的活动。此外，还可以在患处缠绕弹力绷带或者限制性护具，以保护患肢。在日常生活中还要注意避寒，做好患侧保暖，防止疼痛加重。

在急性期疼痛明显时，可以用毛巾包裹冰块，敷于肘关节外侧，进行局部冰敷，每天冰敷3次，每次10分钟至15分钟。当急性疼痛缓解时，病情开始进入恢复期，此时可以进行一些恢复练习。当使用上述方法后仍没有明显效果时，应及时到医院接受治疗。

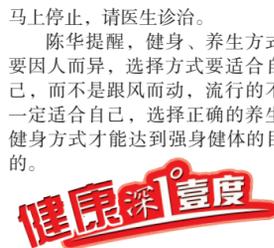
“网球肘”属于慢性劳损性疾病，是长时间肌肉过劳导致肌腱发生慢性退行性改变的疾病。想要预防，在日常生活中就要尽量减少长时间、过度的肘关节旋转和屈伸运动，减少关节内组织的摩擦。在肘关节长时间活动后，要及时按摩放松。同时，还要保持良好的生活习惯，劳逸结合、均衡饮食、适当锻炼，这样才能提高免疫力，远离“网球肘”。

感知练习。缺少运动的人，身体对运动的感知能力较弱，也就是筋膜不够敏感，可通过冥想、站桩等提高感知能力和身体控制能力，注意练习时不要不急不躁。

一位资深健身教练提醒，筋膜健身也要规避风险：比如不热身就对筋膜进行强力拉伸，会增加肌肉拉伤风险；练习时不要使用太多力气控制动作，自然即可，否则会增加筋膜压力。练习次数不宜太多，每周进行2至3次即可。

下，做按摩推拿问题不大，但如果血压波动大或是有糖尿病足等并发症，也不适合推拿。

有“腰突”、骨质疏松、肿瘤、骨结核、椎管狭窄的人，也不建议做按摩推拿，椎动脉型、脊髓型颈椎病者不宜施用后关节整复手法。陈华介绍说，如果是治疗需要，建议到医院的专科室做，尽量不要去私人足浴店、按摩店，避免因操作手法不当引起损伤。



烟时看看这些恐怖的图片，也有一定效果。

行为习惯：戒烟最难的是烟瘾发作时的5分钟，只要撑过去，烟瘾就会慢慢消失。烟瘾发作时做两个深呼吸，然后做一些其他事情来转移注意力，比如听音乐、走走路、吃水果、喝喝茶，想吸烟时也不妨在指间夹一支笔。



“筋膜健身”看似舒缓有讲究

最近健身圈流行什么？八段锦、普拉提，这些热门的养生运动看似不同，都和筋膜有着千丝万缕的联系，可以归为“筋膜健身法”。

筋膜健身是一种低负荷、慢速度的锻炼方式，身体接受度高，同时通过刺激筋膜也能达到良好的健身目的，深受健身人士喜爱。

对健身爱好者来说，筋膜训练可作为现有训练计划的补充，可以增强耐力、提高柔韧性、改

善动作流畅性和协调性。此外，还能加快身体的恢复速度，尽快投入下一阶段训练。

筋膜运动具有改善肩背酸痛、有助减压、调整免疫力、提高身体机能等功能。健康的筋膜就像“富有弹性的弹簧”，是有效运动的关键，如果出现损伤，身体就会感觉到各种不适。比如颈部疼痛是久坐人士的常见症状，主要由于头颈部过度前伸，上背部筋膜被过度拉扯，颈部后方、上背部、中背部肌肉出现劳

损导致。专业人士推荐以下几种筋膜运动。

动态拉伸。利用振动、摆动等进行动态拉伸以刺激筋膜，徒手或负重都行，注意动作幅度不要太大。

弹跳练习。以弹跳练习为主，比如原地跳、抬腿跳等。

按摩。运动后如果少了按摩环节，筋膜容易粘连，导致肌肉酸痛，可针对锻炼部位采用徒手按摩或利用泡沫轴、网球等按摩。

推拿按摩 操作不当易受伤

推拿、按摩，是不少人缓解疲劳、放松筋骨的养生方式。“以前经常和妈妈去按摩。”市民王悦说，不过，前几天出了一则新闻，江西一名75岁的老人在按摩时去世，“我妈就不去按摩了，还专门咨询了医生哪些情况不适合按摩。”

身体有时不舒服，很多人喜欢通过按摩来缓解。但需要注意的是，如果操作不当，不但不能缓解症状，反而会加重病症。

沧州中西医结合医院康复推拿科主任陈华提醒，以下这些人最好不要随便按摩。

下肢肿胀疼痛。“血栓患者肯定是不建议做足浴按摩的，但很多人并不知道自己有血栓，觉得脚肿脚痛是累了、血流不畅，往往等按摩出现问题才发现。”陈华提醒，如果下肢肿胀疼痛，不要随便按摩，最好到医院检查一下。

静脉曲张。有静脉曲张的人

也不建议足浴按摩，因为按摩时的挤压可能损伤血管内壁，导致血栓形成。

酒后、空腹。酒后和空腹时也不宜做推拿，因为酒后血液循环加速，空腹时可能出现低血糖，这时候推拿，有些人可能会出现“晕推”症状，比如头晕、胸闷、心跳加快等。

血压、血糖波动大。糖尿病、高血压患者，在血压和血糖控制良好、身体状况稳定的情况

“撞背”养生 并非人人都适合

双足与肩同宽，站立于墙壁之前，与墙相隔约十厘米，身体后仰，用背部撞墙，用力适度、不要太重，借撞击的反作用力使身体回复直立，如此反复。如今，在公园或者小区里，经常会看到一些中老年人背对墙壁或树干，反复往后撞一下又马上弹出，乐此不疲。“撞背”养生，正成为人们强身健体的一种方式。

几天前，市民张芸看到这种健身方法，觉得不错，自己试着练习了一下，结果撞了几下后，头晕。因为之前体检查出脑血管有斑块，张芸第二天去医院检查，好在没有大问题。“医生说我这种情况不建议‘撞背’。”张芸说。

陈华介绍，撞背养生在民间流传广泛。从中医角度讲，人体背部布有重要经络，经常撞击可

以疏通经络气血，对穴位的刺激又能增强穴位及相应脏腑的功能，从而进行人体自身的阴阳气血调节，祛病强身。

但高龄、心脑血管患者、孕妇、产妇、妇女月经期、儿童、背部皮肤破溃者，应慎用或忌用。撞背时需要掌握一定的时间和强度，不可过量，部位也不能太高或太低，如感觉不适，则应

烟瘾是病，得治！几招教你成功戒烟

烟瘾是一种成瘾性慢病

烟瘾又称为“烟草依赖”，是一种成瘾性疾病，同时也是精神范畴的慢性疾病。尼古丁是烟草中的重要成分，也是主要的成瘾物质。它吸入后只需7秒就可以到达人的大脑，使人产生愉悦感。长期吸烟会导致人体对这种愉悦感产生依赖，一旦停吸，就会产生焦虑、烦躁、精神不集中、食欲增加、睡眠紊乱等一系列戒断症状。这时，多数人会受不住煎熬

复吸。

吸烟可以损伤几乎人体所有器官，导致以肺癌为首的多种恶性肿瘤发生。二手烟含有大量有害物质及致癌物，不吸烟者暴露于二手烟环境中，同样会增加多种吸烟相关疾病的发病风险。

和“三高”一样，吸烟对心血管系统的伤害也是漫长而隐秘的。烟草燃烧时会产生多种有害物质，除了损伤肺部外，还会产生焦虑、烦躁、精神不集中、食欲增加、睡眠紊乱等一系列戒断症状。所以吸烟不仅会致病，同时吸烟成瘾本身也是病。

成功戒烟记住这几招

吸烟成瘾包括生理成瘾、心理成瘾和行为习惯三个方面，要想成功戒烟，这三个方面需要各个击破。

生理成瘾：需要使用专业戒烟药物，才能科学地改善躯体不适症状。

心理：多读一些戒烟成功的励志故事；或者强迫自己去看一些吸烟危害的图片，甚至把这些图片设成手机或电脑桌面。想吸

一天只能吃一个鸡蛋？

来看关于正确吃鸡蛋的真相

■ 本报记者 尹超

有研究表明，与不吃鸡蛋的人相比，每天吃一个鸡蛋的人罹患心血管疾病的风险会降低。沧州中西医结合医院心内一科副主任医师杨宝刚说，鸡蛋中除了铁元素外，其他营养素的利用率都很高。鸡蛋含有人体需要的几乎所有的营养物质，平时作为早餐，煮鸡蛋是最简单、最有营养的做法。

对于“一天吃几个鸡蛋合适”的问题，杨宝刚说：“这个要根据自己的饮食结构来整体分析。”他介绍说，对于正常成年人来说，每天要摄入蛋白质为1.16克/千克，一个体重60千克的人，每日蛋白质最低需要量约为70克。按照每100克鸡蛋提供15克左右的蛋白质来计算，如果这些蛋白质全部由鸡蛋提供，约9个鸡蛋的量。但是，实际上，人们还会从主食、牛奶、禽肉、鱼肉、豆制品等食物中摄取丰富的蛋白质，所以，没必要吃那么多鸡蛋。

到底一天吃几个鸡蛋比较合适？杨宝刚介绍，如果饮食中富含高蛋白的食物，如肉类、豆制品、奶类等丰富，一天1个鸡蛋是可以的，如果不丰富，那么一天3个鸡蛋也未尝不可。高血脂的人，可以一周3个到5个。

不少人认为土鸡蛋比普通鸡蛋更有营养，而据测定数据，两种鸡蛋蛋白质和脂肪含量差异不大。因此，从营养价值看，两者差异不大。还有很多人挑鸡蛋关注蛋壳颜色，认为红蛋壳的鸡蛋营养价值更高，其实并非如此。红壳蛋和白壳蛋主要营养成分含量稍有不同，但差距不大。挑鸡蛋应重在新鲜。新鲜的鸡蛋表面有一层很薄的膜，摸起来并不会特别光滑，掂起来也更重。

有时候，煮熟的鸡蛋吃上一口，发现鸡蛋黄外层发黑，有人觉得是变质了。对此，杨宝刚说，蛋黄外层发黑，是因为煮的时间长了，蛋清蛋白质中的含硫氨基酸有少量分解产生硫化氢，再和蛋黄中的铁结合产生黑色硫化铁，所以在蛋清和蛋黄的接触处形成一个暗层。新鲜度较差的鸡蛋蛋白质本来就略有降解，更易出现这种情况。虽然硫化铁看起来颜色有点暗，但非常微量，吃了也没有毒害。

豆浆、油条、鸡蛋，是不少人的早餐标配。然而，有说法称，喝豆浆不能配鸡蛋。杨宝刚介绍，豆浆里确实含有胰蛋白酶抑制剂，会影响蛋白质的消化吸收，但并不只是针对鸡蛋蛋白质。只要豆浆充分加热，胰蛋白酶抑制剂大多被破坏，不足以影响蛋白质消化吸收。

还有一些商家宣称“初产蛋”能促进大脑发育和增强体质，营养价值高，特别适合孕妇、学生及老年人食用。初产蛋其实就是指母鸡在110天到130天内生产的第一个窝蛋，比普通鸡蛋小一圈，蛋黄比较大。其实，有益大脑健康的营养物质在正常膳食中也可以获得，比如鱼类、大豆等，并且没有数据显示初产蛋的这些物质含量比普通鸡蛋高。

总之，买鸡蛋要选新鲜的，外观不重要；吃鸡蛋要根据自身情况选择数量，和自己的饮食结构搭配就可以。

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcSDK@163.com）。

本期话题：鸡蛋，有人认为它是价格实惠的“营养珍品”，有人则认为蛋黄中的胆固醇含量过高，影响血管健康；有人坚持一天只能吃一个，有人早饭就能吃俩；土鸡蛋营养价值更高？红皮鸡蛋更好？关于鸡蛋的说法不少，那么，事实到底怎样？记者采访了沧州中西医结合医院心内一科副主任医师杨宝刚。