

多走路,人长寿! 走路虽好,但每天也不宜超过这一步数,否则伤身

“多走路,人长寿”是很多人都听说过的一句俗语。事实上,经常进行走路锻炼对于增强体质、促进消化、预防血栓、改善心情确实是非常有好处的。

不过走路虽好,却并不意味着走路量越大就一定越好,如果不顾及实际情况只一味地过量增加每日走路量,反而是有可能因过度疲劳而导致关节磨损并诱发关节疾病的。那么每天到底走多少步才是最为合适的呢?实际上根据目前的研究结果来看,最适宜的走路运动量其实是每日1万步。而且根据个人体力、耐力水平的不同,是可以分多次完成每日总运动量的。如早餐后走路2000步,午餐过后走路4000步,晚餐过后走路4000步。

不过走路过程中最好以慢走为主,如果以快走作为最主要的走路锻炼方式,那么每日总锻炼量则可以适量减少。

在走路锻炼过程中若想最有效的做好身体保养、避免身体受伤,还需要关注哪些重要事项呢?

1、走路姿势

对于走路姿势的重要性,很多人都关注不足,经常会认为走路锻炼非常简单,因而不会存在姿势出错这一常见烦恼,这种错误观点一定要及时纠正。

如果在走路过程中长时间弯腰驼背或未能均匀使用左右腿力量,是很容易对脊柱健康、关节健康造成不利影响的。对此,大家一定要引起重视,以免因走错了而导致身

体保养效果大打折扣。

2、走路时机

与其他体育锻炼相同,在开展走路锻炼的过程中也是要积极避开进食刚结束后以及夜晚临睡前这两个特殊时间点的。

首先,进食刚结束后之所以不适宜进行走路锻炼,主要是因为此时人体的血液循环需向肠胃集中,以便促进食物得到及时有效的消化吸收,而如果大量开展体育活动,是很容易因肠胃供血不足而导致消化不良、腹痛或腹胀的。因此如果在进食结束后存有走路计划,最好是耐心等待30-60分钟以后再开始。而夜晚睡前之所以不适宜开展走路锻炼,主要是因为锻炼过程中,人体兴奋度往往会得到极大提高,这很可能会导致

困倦感退却,引发失眠、多梦烦恼。因此,走路锻炼虽好,但夜晚睡前却是不宜进行的。

通常情况下,对于习惯于将走路锻炼安排在入夜以后的而言,最好是将锻炼时间安排在睡前一到两小时之间,这样便可以留出充裕的时间令人体从兴奋状态转化为放松状态,对于加快入睡,远离失眠是非常有好处的。以上是走路锻炼需注意的重要事项介绍。首先,对于走路运动量,大家一定要提高关注,通常情况下最好不要超过每日1万步。其次,若想避免因走错了而导致身体保养效果大打折扣,对于走路姿势和走路时机也务必要给予充分的重视。如走路过程中一定要均匀使用左右腿力量,且走路时机一定要避开进食刚结束后以及夜晚临睡前。

挖鼻孔得肺炎? 秋冬季高发期,警惕病从鼻入缠上你!

鼻子占据了面部的中心位置,因为它有非常重要的作用。那么,关于鼻子的那些事,你知道多少呢?下面,就一起来看看吧!

挖鼻孔增加肺炎风险

人们常说“病从口入”,英国科学家最新发现“病从鼻入”——挖鼻孔也会患上肺炎!

英国利物浦热带医学院研究员维多利亚·康纳博士及其研究小组对40名成年参试者进行肺炎细菌在人体皮肤上的传播过程试验。参试者被随机分为4组,每组10人,各组均接受肺炎细菌通过手指传播的测试。参试者用沾上了肺炎细菌的手指挖鼻孔或者将鼻子凑近闻被肺炎细菌污染的手指。

结果发现,挖鼻孔或揉鼻子时,肺炎细菌传播数量最多,传播速度最快。

康纳博士表示,肺炎球菌感染是全世界主要死亡原因之一,据估计,每年因此死亡的5岁以下儿童就多达130万。

新研究首次证明肺炎细菌可以通过皮肤和鼻腔传播。

欧洲呼吸学会会长托拜厄斯·韦尔特教授建议,为降低肺炎球菌等病菌的传染概率,必须进一步提升大众保持双手卫生的习惯和控制感染的自我意识。人们在与免疫系统功能低下的孩子、老人及癌症等慢性病患者接触时,一定要注意保持手部卫生,并尽量避免与肺炎高危人群共享食物、饮料和手机等物品。

鼻毛要剪不要拔

鼻黏膜是人体一道极为重要的保护屏障,许多“常驻”在人体表面的细菌,正是因为这道防线才无法进入体内。

平时经常拔鼻毛、抠鼻子,易导致鼻腔黏膜受损,使得周遭的细菌“趁虚而入”,造成感染和一系列疼痛症状。出现红肿后不及时医治,不但会出现脓点和疼痛感,严重

时细菌进入血液循环,可引起败血症,有生命危险。鼻子位于“面部三角区”,感染后可能引起颅内感染,导致严重后果。

如果鼻毛过长影响美观,可以用消毒过的小剪刀适当剪短,剪的时候保证光线充足,小心不要伤到鼻子;也可以用专用的鼻毛修剪器。

挖鼻屎的“四宗罪”

挖鼻屎向来被人们看作一种不雅的举动,以至于在很多场合,挖鼻屎的人总会遭到嫌弃。但是挖鼻屎可并非只有不雅那么简单。

1 影响形象

长期挖鼻孔会让鼻孔扩大,鼻子变形。

2 鼻黏膜易受伤

鼻黏膜有丰富的毛细血管,手指频繁、用力地抠挖,很容易使其受损或出血。而且有些出血可能是连续性的,要1-2周的时间才能完全恢复。

3 诱发感染

人的指甲缝里会携带细菌,挖鼻屎时很容易把细菌带入鼻前孔等部位,造成鼻腔感染,诱发鼻前庭炎、疖肿等。此外,不要认为只要不挖破就没事,挖鼻屎本身对于鼻黏膜就已造成了轻微损伤。不仅降低了鼻腔的防御功能,长久刺激会引发感染。由于在面部三角区,化脓性感染可能会经面前、眼上、眼下静脉等进入颅内的海绵窦,引起海绵窦炎症,最终导致“海绵窦血栓形成综合征”,如不及时治疗,死亡率极高。

4 损伤鼻毛

鼻毛是阻挡灰尘和病原体进入人体的最后一道屏障。此外,还要提醒大家千万不要乱拔鼻毛,否则不仅会降低抵抗力,还易使毛囊发炎。

要想清理鼻屎,可以用棉签蘸温水来清洗鼻孔。而对于鼻孔里的硬块,可以用生

理盐水对鼻腔进行清洗,使其软化,再用棉签清理。

生理盐水好处多

通常用来洗鼻的盐水有两种:等渗盐水和高渗盐水。即平常所说的0.9%浓度的盐水和高浓度的盐水。浓度为0.9%盐水即我们所说的生理盐水。医院及药房有售或自己调制。生理盐水为什么会安全呢?因为生理盐水和人体体液的渗透压接近,最适合鼻黏膜上皮纤毛摆动,而通过纤毛有节奏规律的摆动,才能将鼻腔里的分泌物和各种脏东西排出去,使鼻腔保持相对稳定的内环境。所以,生理盐水比清水更适合冲洗鼻腔。而浓度过高又会对鼻纤毛摆动造成危害。用生理盐水来对鼻腔进行彻底的冲洗,把鼻腔内的过敏原、病菌、炎性分泌物、粉尘等脏东西清除掉,减轻鼻腔黏膜水肿,恢复鼻腔自身的洁净功能,从而有利于消除鼻炎症状。用盐水洗鼻,优点是不得使用任何药物,所以对于儿童鼻炎和孕妇鼻炎患者也可以放心使用。而且没有特殊的刺鼻味道,不会出现灼痛感,即便是长期使用,也不会产生像药物应用所致的耐药性。由于没有严格的使用时间和次数的规定,每人可以根据自身的情况来决定。一般来讲,每天洗鼻两三次即可。如果天气凉,盐水洗鼻前最好把盐水加热一下,使盐水温度控制在和人体体温差不多,这样效果会更好,使用起来更舒适。既对鼻腔不刺激,又可以避免过冷的温度刺激鼻腔,诱发鼻炎加重。

鼻塞不通,先调肺气

西安中医脑病医院中医医生李玲表示,中医认为,肺开窍于鼻,肺气上接气道直通于鼻,构成肺系。

肺除主气外,还司呼吸、助发音、主嗅觉。肺气充沛,肺鼻协调,则肺系功能正常,对外可发挥抵御作用,保护人体免受外邪侵

袭,且能保持嗅觉敏锐。《黄帝内经》中说:“肺气通于鼻,肺和(“和”指的是调和、功能健全)则鼻能知香臭矣。”因此,鼻的通气功能和嗅觉功能主要依赖肺的作用,人的肺功能好,鼻窍就通畅,嗅觉也灵敏。

在中医看来,鼻部不适多源于肺部病变引起,肺部病变也可因鼻部疾病引起。当肺的宣发肃降功能失常,或肺气虚弱,人的免疫功能就会减弱,使鼻窍易感外邪。如肺气虚者,会因鼻窍失养、鼻功能失健而导致外邪入侵,进而出现鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流涕等症状。在临床诊疗中,也常见到因鼻病迁延不愈,继而导致肺疾的患者。如感受风寒的鼻塞者,会引发胸闷、咳嗽、咳痰不爽快等;过敏性鼻炎者,易出现咳嗽、气短、乏力等不适;爱流鼻血者,可出现胸闷气促、时有呛咳等症。

如何缓解鼻塞?

1. 遵医嘱选择鼻滴液。

正确使用鼻滴液可以起到收缩鼻黏膜、消炎的作用。但要遵医嘱选择鼻滴液,否则可能会错收收缩鼻黏膜较剧烈的鼻滴液,虽见效快但副作用很大、易反弹。

2. 物理疗法。

让鼻子吸入干净的热蒸汽,但仅能缓解炎症性鼻炎,对过敏性鼻炎效果不大。

3. 加强营养、生活规律、适当运动是增强免疫力的最佳选择。

当下过敏性鼻炎发病率高与现在年轻人三餐不规律、营养不够、运动少、爱熬夜,导致身体抵抗力急剧下降有关。改变生活习惯有助于鼻塞的康复。

4. 鼻腔冲洗。

每天用鼻腔冲洗壶冲洗鼻腔,使鼻腔内残留的灰尘、细菌、病毒、分泌物等加重炎症的物质及时排出,会在极大程度上改善鼻腔内的环境,减轻鼻塞。

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘RN, PCA: 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心