

闭眼单腿站立时间越长越健康

平衡力差的人死亡风险或更高

单脚站立,对很多人来说并不困难,但闭上眼睛单脚站立,你还可以站稳吗?闭眼单脚站立,时间越长,平衡力越好。年龄越大,平衡力越差,一般健康的成年女性应当超过12秒,成年男性超过13秒。

事实上,平衡力对于一个人的健康非常重要,平衡力差的人,死亡风险可能也更高。



1 前庭功能障碍,死亡风险或更高

2021年3月,一项发表在《美国医学会杂志》的研究发现,平衡能力较差的人,患癌症、心血管病的几率将会增加。

该研究要求受检者直立,两脚并拢,双上肢下垂,闭目直立,维持30秒。研究发现,40岁—49岁成年人中,有18.2%有平衡障碍,50岁—64岁有33.5%,≥65岁者则高达61.9%。在考虑了社会人口学特点、生活方式

因素以及慢性病后,有平衡功能障碍的人增加44%的死亡风险,65%的心血管死亡风险,37%的癌症死亡风险。

大脑前庭系统是维持人体平衡的重要系统之一,该研究还发现,前庭功能障碍会使死亡风险增加31%,心血管病死亡风险增加59%,癌症死亡风险增加39%。

2 平衡力差的人,更容易受伤

生活中,我们之所以可以完成站立、行走、蹲起、坐下这些动作,都是因平衡力。平衡力好的人,身体协调性和反应能力也都更强。

平衡力指的是身体对来自前庭器官(自身运动状态和头部在空间位置的感受器)、肌肉、肌腱、关节内的感受器以及视觉等各方面刺激的协调能力,是身体不论处在哪种位置,都能保持最大限度稳定的一种能力。

因平衡力要依靠视觉、肌肉力量、神经系统等多重机制的相互协同,一旦平衡力下降,就可能发生意外。

跌倒风险高 因平衡力主要

与身体协调性密切相关,因此,平衡力不好的人,跌倒的风险更高。跌倒对于老年人来说尤其致命。

有资料显示,跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首位原因。跌倒是对老年人健康的严重威胁,老年人发生创伤性骨折的主要原因是跌倒,每年因伤到医疗机构就诊的老年人中有一半以上是跌倒所致。同时,老年人年龄越大,因跌倒而受伤或死亡的风险越高。

关节易损伤 平衡力下降后,运动能力受限,肌肉锻炼机会减少,而肌肉量与多种疾病相关联。增加肌肉量可以对关节起

到更多的保护作用。很多膝关节的问题是因大腿肌肉力度不够引发的。大腿前面的肌肉,也就是股四头肌,是最能保护膝关节的肌肉。

反应能力下降 一个人的反应速度可以集中体现身体各部位的协调能力,反应力与平衡力间也具有相关性,锻炼平衡力可以提高反应力。反之,平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

3 增强平衡力,多做这3类运动

虽然随着年龄的增长,每个人的平衡力都在不同程度的减弱,但是其实我们依然可以通过锻炼练好平衡力。平时坚持做这3件事,不仅能增强四肢的能动性,锻炼核心力量以及各肌肉群,还可以改善平衡力:

抗阻运动 良好的肌肉量以及肌肉质量对于维持平衡力作用非常大,因此,在日常的锻炼中,可以增加一些抗阻运动。

为了增肌及保证肌肉质量,在日常运动的同时,需要适当增

加一些增加肌肉重量的力量训练(也称抗阻运动,如使用杠铃、哑铃等器械针对胸、肩、背、腿等大肌肉群的各种训练),同时,还应包括用来改善肌肉质量、提高柔韧性和平衡性的各种训练(如各种垫上运动),还有可以提高体能、改善心肺功能的有氧运动(如慢跑、游泳等)。

球类运动 各年龄段的人都可以选择各种球类运动,不仅可以提高肌肉力量,还可以提高反应能力,如篮球、足球、排球、乒乓

球、羽毛球、网球等。对于年龄大的人来说,则可以选择柔力球等不激烈的球类运动,可以增强平衡力。

传统运动 除此之外,《全民健身指南》还指出,太极拳(剑)、木兰拳(剑)、武术套路、五禽戏、八段锦、易筋经、六字诀等中国传统运动,尤其对于年龄大的人更为合适,不仅可以提高平衡能力,还有助于增强免疫机能、提高呼吸功能,并提高柔韧性。

据《健康时报》

一口气喝4杯水后心衰

大量出汗后猛喝水小心“水中毒”

夏天人体出汗多,及时补水,有助预防血液黏稠,降低心梗、中风等心脑血管意外发生。然而,错误的饮水方式,身体可能真的会吃不消。

大口喝水被呛 气道堵塞险窒息

80岁的李某是慢阻肺患者,前几天,天气炎热,他在家大口喝水,谁知,突然出现呼吸困难,逐渐昏迷,面色发紫。家人赶紧拨打120急救电话,将他送到医院抢救。

医生判断,李某的气道被黏痰堵住,需要立即开通气道。经过急救,从李某的气管中吸出大量黏痰,李某终于面色好转,血氧饱和度上升。

为什么喝水也会导致意外?医生称,慢阻肺患者咳嗽较多,容易有支气管痉挛,大口喝水时容易发生呛咳,产生危险。因此,这类患者夏季喝水时一定要不能过快、过急。

一口气喝四杯水 老人心衰了

73岁的陈某是高血压、冠心病患者,前不久,他买菜回家后,感觉特别口渴,一口气喝了四杯水,约有800毫升。结果,当天下午,他就发现双腿肿得厉害并伴有胸

闷。他以为是冠心病犯了,赶到医院看病,谁知竟被诊断为心力衰竭、肾功能衰竭。

仅是喝水过多,为什么会引发这样的危险?医生称,心血管疾病患者如果陡然摄入过多水分,血容量增加,心脏负荷加重,就可能加重病情,甚至诱发心衰。因此,有心血管疾病的市民,在喝水时要注意控制总摄入量,避免短时间内大量摄入水分,比如一次性吃半个西瓜、大量饮用茶水等。

大量出汗后 猛喝水会中毒

即使是对普通人来说,夏季,大量出汗后陡然摄入太多水分,也存在“水中毒”的风险。

一位30多岁的男子健身后,猛喝两大瓶矿泉水,喝完,他就感觉头晕、想吐,送医后被诊断为急性

水中毒。另一位女士则是外出活动回家后,因太渴,一口气喝了四杯水,此后开始呕吐、呼吸急促,就医后被诊断为“水中毒”。

医生称,人体出汗时,会丢失大量水分和盐分,如果短时间内大量喝水,肾脏来不及排泄,就会导致稀释性低钠血症,出现脑细胞水肿,表现为头晕、恶心、呕吐等中枢神经系统和消化系统症状。

据《武汉晚报》



疫情期间

家中如何进行消毒

消毒原则以清洁为主,消毒为辅。优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒法,消毒时应做好个人防护。

具体做法是开窗自然通风,每日至少2次,每次30分钟以上。门把

手、水龙头、按钮等用消毒液或消毒湿巾擦拭。桌面、地面等用含氯(溴)消毒液喷洒。被褥常换洗、勤晾晒。餐具用煮沸方式或消毒柜消毒。

宗合

沧州市

文明办提醒您:

讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

做好“十个不”

不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队
不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣