

你会用退烧药吗

发热是人的自我防御机制之一,故发热时,立马使用退烧药是不适当的。当体温高于38.5℃时,需服用退烧药。一般退烧药起效在30分钟到2个小时左右,用药间隔时间为6-8小时,最短时间间隔不低于4个小时,24小时内用药不超过4次。退烧需要一个过程,不宜过快,一般体温降到38.5℃以下时即可。若短时间内重复多次服用退烧药,往往会引起大量出汗而导致脱水、虚脱,同时也可能会增加退烧药的毒副作用,引起肝肾功能的损伤。

跑步节食减八斤,大吃几顿弹回来,教练支招:

上力量,玩命吃也不胖

文/片 本报见习记者 范佳

眼看着夏天就要来了,很多姑娘都急切把塑身提上了日程。

在减肥过程中,瓶颈期是最令人抓狂的。我曾经自创了一种方法,度过了瓶颈期,但最终依然以失败告终。

我曾用四个月的时间,通过节食+运动减掉了8斤。每晚跑步4千米,或者跳一到两套网上很火的郑多燕减肥操,在饮食方面晚上只吃一碗粗粮米糊。那时我每天在微信朋友圈运动打卡,被朋友们奉为励志的楷模。

眼见离预设目标越来越近,但一旦停止减肥,大吃几顿体重就会很快攀升。晚上

恢复正常饮食不再运动后,不出几个月,我的体重又逐渐接近瓶颈期的分量。

自认为科学的减肥方法究竟出现了什么问题?带着困惑,我咨询了英派斯健身俱乐部训练部主管赵伟。

听了我的故事,他首先让我分清减脂和减肥的概念:“减脂是肌肉、水分不掉,只减去脂肪。这是最理想的状态,不容易反弹,而减肥是脂肪、肌肉、水分等不管对身体有用没用的都在掉,虽然体重小了,但是身体的成分比例是不变的。”

“像你所采用的方法,只能算减肥。”赵伟说,身体的基础代谢没有改变,很容

易反弹。他举了个例子,身高体重一样的人,分别做一个小时的力量和跑步训练。力量训练消耗约200到300大卡,跑步消耗400大卡,表面看来跑步一个小时的效率比力量训练要高,但是两个小时,跑步消耗的热量数值已经降到200到300大卡,而力量训练还维持原有的消耗能力。两天后,跑步已经不再消耗热量,但力量训练的人肌肉还在酸痛,每小时的消耗量依然维持在200到300大卡。

赵伟说,力量训练提高了肌肉活性,使得单位时间的热量燃烧效果更大,有个律师一周三次力量训练,半小时到40分钟跑步,坚持了

4年。她每年有2个月时间休假,四处享受美食,休假回来体重也没有改变。长时间力量训练结合一定有氧运动,就容易形成易瘦体质,玩命吃也不会胖了。

针对我曾经使用的方法,赵伟还提到,慢跑和郑多燕减肥操都不能达到很好的减脂效果,只有达到一定的减脂心率并持续40分钟以上才有可能燃烧脂肪,而达到减脂心率时的状态就是一直在喘,说话不成溜。

“不吃晚饭,吃水果餐都是不健康的。”赵伟说,在饮食方面,建议想减肥的姑娘小伙,晚餐的食物多以蒸煮为主,多吃粗粮,搭配适当的水果和大量的蔬菜。

妈妈的早餐

一刻钟做好意大利面



麻蕾蕾

意大利面,又称之为意粉,是西餐品种中最接近中国人饮食习惯,最容易被接受的。

意大利面因为选用了杜兰小麦作为其原料,它是最硬质的小麦品种,具有高密度、高蛋白、高筋度等特点,其制成的意大利面通体呈黄色,耐煮,口感好。

再搭配自制的番茄牛肉酱,孩子们都很喜欢这种酸酸甜甜的味道,用做早餐,更是开胃。

做法:

意大利面3号直面,开水中放入,煮10分钟。我家喜欢软烂的口感,煮15分钟。

煮面的同时,开始炒酱:番茄两个。选取熟透的番茄,切成小块,锅中放油,洋葱未炖锅后,放入番茄小块,翻炒,一直翻炒到软烂。放入做披萨用的牛肉粒,少许番茄沙司、糖、盐、披萨草碎。

把意面沥干水,倒入炒酱的锅中,翻炒均匀即好。搭配热牛奶,熟透的芒果。

居家力量型训练动作

【瘦腰腹】

1.仰卧卷腹,针对上腹。

2.仰卧自行车,针对下腹。腹部预先收缩,腰部平贴在垫子上,实在贴不上可以拿个毛巾垫着,让腰去感受挤毛巾的感觉。

体质较好的做20-25次,体质较弱的做15-20次。

【瘦臀部两侧】

1.原地半蹲,手臂向前平伸,把注意力集中在臀部和腿部。

2.弓箭步下蹲,双手掐腰,瘦小腿。

体质较好的做20-25次,体质较弱的做15-20次。达到微微发胀即可。

【瘦手臂】

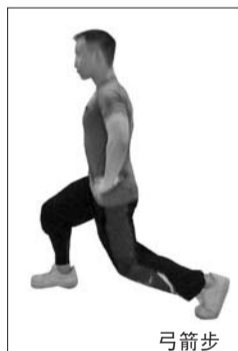
坐颈颈部臂屈伸:拿灌满水的矿泉水瓶,双手抱住后举过头顶,往后放到极限,再向上抬起,不要完全伸直,保持两个肘关节向里夹紧。



卷腹



原地半蹲



弓箭步

医人说话

八十岁老中医的养生十六宜(上)

【编者按】作为从医60余载的中医名家,乔鸿儒先生总结出了一套有效的养生方法。老先生今年已80有余,他的从医经历要追溯到新中国成立前。他说,养生十六宜源于古代,如先秦《黄帝内经》中就有关于咽津的记载,汉代已有扣齿的论述。老先生今将古人经验加以归纳,望众人受益。

养生十六宜是以导引按摩为主的锻炼方法,具有健身愈疾,益寿延年的功效。其法简便、动作轻缓,尤适宜老年人。

一、发宜常梳

又称“栉发”,有明目祛风、健脑美容之效。以两手手指或梳子由前发际向后梳到后发际,先中心后两侧,动作轻缓9-36次。

梳发时可按摩到头部的穴位,刺激头皮神经末梢,起到疏通经络、开窍宁神的作用,脑力工作者,当头脑昏胀、困倦、思维迟钝时,梳发可使头脑顿时清醒,全身轻松。对神经性头痛、失眠、烦躁者,早、晚梳发3-5分钟,能取得良好的效果。

二、面宜多擦

又称“浴面”、“修神庭”,俗称“干洗脸”。使容颜光泽,斑纹不生。面色憔悴,源于情志过度、劳碌不谨,可于每晨

静坐闭目,口合以鼻呼吸,凝神存想,然后两手搓热,自上而下顺擦面部,要求满面高低处均擦到,凡9次或更多。擦面的同时也按摩了眼、鼻及面部的众多穴位,促进面部血液循环,使面容润泽,青春常驻。常见寺观中的高年修行者鹤发童颜,这与他们坚持修神庭是分不开的。

三、目宜常运

又称“运睛”,有明目退翳之效。睡醒后或静时,趺坐凝思,合眼垂帘,然后转眼。其动作:①两手搓热,两手掌按眼上,由内向外擦摩12-24次;②双目轮转,左、右各7-14次,然后两眼紧闭稍时,忽大睁开5-7次;③按摩眼周穴位,如两眉间印堂,眼外侧陷中的瞳子寥,脑后部(视神经居脑后),耳周围部;④按睛明。闭息以拇指关节按眼角内角12次,或按在睛明上,静息稍时。

四、耳宜常弹

又称“鸣天鼓”、“掩耳弹枕”,可保持听力,防治头晕耳鸣,并能集神涤虑,补益丹田。先静坐闭息,然后,①两手搓热掩耳,缓缓摇头5-7次;②两手搓热掩耳“嗡嗡”如鼓音;暗记鼻息9次;③两手搓热掩耳,手指贴于脑后,以第二指压在中指上滑弹到后头部,耳中“咚咚”作响,左右各24次。

五、津宜数咽

身体的分泌物因含氯化钠,其味皆咸,惟口津甘甜,故又称“清泉”。今知口津含有多种酶,不仅帮助消化,而且有促进代谢、延缓衰老的作用。

通过叩齿、搅舌、鼓漱,使清泉满口,分3次咽下为1度,如此3度,即吞下“神水”9次。咽时引颈如咽甚硬物,汨汨作响,同时心暗想,目暗送,使津液咽至丹田。

另外,吞津时,使甲状腺上下运动,有助于甲状腺素

的分泌,对健身延年有良好的作用。

六、舌宜舔腭

舌尖舔上腭谓舌抵上腭,舌尖轻轻舔动上腭谓之舌舔上腭。舌舔上腭,同时意存舌下部则津液自生。此法是鼓漱、吞津之前奏,丹田功用以交通任、督脉。

七、齿宜数扣

朝暮叩齿,可坚固牙齿,预防牙痛,促进安静,以集心神,虫蛀不生,风邪消散。齿疾多为脾胃积热上冲,清晨睡醒时或不拘时,叩齿36次,同时配以搅舌、鼓漱、咽津,每做3度为好。

八、油宜常呵

又称“鼓呵”,鼓呵即吸入清气,吐出浊气,有泻心火、消积滞的作用。清晨正身调息,或坐或立,两肩放松,以鼻纳气,鼓动胸腹,候其气满,头稍抬,张口缓缓呵出,以不出声为好,如此5-7次。

发物为何物

所谓的发,我们可以理解成“诱发、引发、助发”某些疾病的食物。

腥味的,如牛、羊肉;或是辛热性的,如鱼;或是生发性的,如韭菜、笋,以及海鲜虾蟹、腐乳等。发物对过敏性疾病、出疹性疾病、皮肤病、某些精神疾病、疮疡等都有诱发作用,但是,疾病类型不同,需要忌口的食物也有差异。

皮肤瘙痒病少吃韭菜。“生发类发物”指具有生发性的食物,如韭菜、春笋、香椿、香菇、香菜等,易诱发皮肤疮痒及发疹,所以有这类病的人要少吃。

肝火旺别吃公鸡肉。“动风升阳性发物”指易引动肝风,易升气升阳的发物,这些发物多为热性阳性食品,如猪头肉、公鸡肉、鹅肉等,高血压、肝阳上亢、头风痛及癫痫病人不宜食。

易过敏少吃海鲜。“风性发物”指风性窜动但不升阳的食物,如海鲜鱼虾蟹等。此类发物对过敏性疾患,如荨麻疹、过敏性哮喘有诱发及加重作用,另外,因含有嘌呤类,所以痛风患者也不宜食。

中风要禁热性鱼。“动火动血类发物”指阳性及热性食物,如狗肉、鹿肉、酒、胡椒、大蒜,热性鱼,如黄鳝、泥鳅、草鱼、胖头鱼、白鲢鱼。因有助火动血作用,所以皮肤疮痒、眼疾、中风等患者皆不能食用。

发物确有发病的情况,但发物不一定发病,关键在于食物搭配。比如生痰性发物,如牛、羊肉,配上萝卜利湿化痰,就可以不至于发病。动火动血类发物,如狗肉、黄鳝,如能配上寒凉的豆腐、茼蒿、白菜,就可制约其热性,那么有热疾病的人也可食用。

(生命时报)