

哪些健身器老人不宜用

坐推器、下腰器、单双杠等尽量别用

每天清晨，我们总能看到很多老人在小区健身器械上认真做着锻炼：有的拉着扶手，站在可转动的圆盘上做左右腰髋旋转运动；有的躺在弯曲的器械上下腰……现在不少小区都配备了“健身公园”，里面各式各样的健身器材对时间空闲、喜好运动的老人来说，非常方便。虽说适当锻炼能强身健体，但这些健身器材都适合老人吗？

北京体育大学运动医学研究室的陆一帆教授说：“虽然小区里的健身器材很多是为老年人所建，但有一些对老人并不合适。”因为老人不宜进行强度太大的锻炼，像“坐推训练器”、“单双杠”等，需要耗费很大



体力的器械，就不适宜体弱的老人使用，身体素质好的老人也要“量力而为”。另外，老人骨骼脆弱，像“下腰训练器”、“仰卧起坐平台”等要求动作幅度较大的器材，使用不当会

扭伤筋骨，严重的还会发生脑溢血，所以也要慎用。“攀爬架”和“天梯”则要求身体有较好的协调性，且动作强度较大，也容易发生危险，不适合老人使用。

那么，哪些健身器械适合老人呢？根据锻炼目的的不同，社区的健身器材可分为五类：锻炼心肺功能、锻炼速度和耐力、锻炼协调性和稳定性、锻炼灵活性和柔韧性、综合锻炼。陆一帆教授建议，老人应当以锻炼心肺功能、灵活性和柔韧性为主。有三类健身器材比较适宜老人，它们是：锻炼心肺功能的太空漫步机和健骑机，提高身体柔韧性的转体训练器、压腿训练器，提高灵活性的

转轮。但锻炼时要把各个项目间隔开，可先做压腿训练 10~15 次，休息 5 分钟后，做漫步训练 10~15 分钟，注意从慢速到中速，心率在每分钟 80~100 次，休息 10 分钟后，再做转体训练，每侧 15~20 次。

另外，热身运动对老人很重要。锻炼前要先活动各个关节，拉伸肌肉和韧带，包括伸展上肢、扭动头部、左右摆髋、蹲起运动和活动膝关节等，一般做到身体发热，微微出汗即可。通常需要 5~10 分钟，天冷时可稍长。陆一帆教授还强调：“运动前，一定要仔细阅读器材旁边的操作指南，这样才能做到健有所用。”

(董长喜)

健康提醒

喝完碳酸饮料要漱口

两罐碳酸饮料
相当于 20 勺白糖

碳酸饮料毁牙，很多人已经知道了，但造成的影响如此严重，真有些人难以置信——据天津市第三中心医院口腔科医生介绍说，近年来因喝太多碳酸饮料而导致龋齿前来就诊的青少年患者的数量不断增加。统计显示，11~13 岁的孩子因喝碳酸饮料导致牙釉质被酸蚀的竟占 37%。

患者小波从小爱喝碳酸类饮料，每天能喝上好几瓶。两年前，小波就开始感到吃冰冷食物时牙齿酸痛无力，近半年常感到牙痛，到医院就诊，医生发现他满口蛀牙，患上典型的酸蚀症。

牙齿发生腐蚀并非少见，但多数人在早期并不易察觉，等到牙本质露出，牙齿外形、比例改变，影响美观时才看牙医，此时已无法挽回失去的齿质了。

市场上各类品牌碳酸饮料的酸性 PH 值一般在 2.2~4.9 之间，而牙齿在酸性较高时，就会脱矿，即矿物质晶体被酸溶解。碳酸饮料中的酸性物质含量很高，而酸性物质接触到牙齿后如果没有被及时清洗掉，就会腐蚀牙齿的表面，牙齿前切面就会被腐蚀变薄，牙釉质丧失，牙本质露出，进而联合其他的口腔病菌一步步地将牙齿腐蚀掉。

专家说，孩子要严格限制喝碳酸饮料，平均每天喝两罐碳酸饮料，就相当于吃了 20 匙白糖。如果一定要喝，喝完后要记得先用清水漱口再刷牙，睡觉前不要喝。

(朱广苓)

别让春风吹伤脸

专家教你如何对抗过敏

春季一到，大量花粉等过敏原释放到空气中，春风一吹，脸部红肿、打喷嚏、流鼻涕等症状常让人苦不堪言。

日前，美国“健康网”刊文介绍了 6 种对抗春季过敏的自然方法。

1.外出回家后，认真清洗手和脸，彻底去除身上可能携带的花粉及其气味。

2.把家里彻底清查一遍，看看哪里是致敏原聚集的地方，像被褥、地毯、厨房、洗手间等潮湿的地方以及空调过滤网，都是最有可能的位置，然后把它们清洗干净。另外，在卧室安装一台空气净化器，将室内的花粉隔离开来。

3.烹饪时，不妨多放些生姜，能帮助减轻因过敏导致的身體炎症。美国医学专家建议，如果把生姜和苏打水加在一起，吃起来味道可能会更好一些，也可以在就餐以外的时间准备一些姜糖，平时当成零食吃，都能有效缓解过敏症状。

4.三餐适当补充维生素。比如说，每天摄入总量为 1000~2000 毫克的维生素 C，在三餐的时候分次吃下，同时再摄入 400 个单位的维生素 E。这是因为，在春季，人体内的某些炎症往往变得更加活跃，维生素 C 可以帮助减缓这些炎症的出现和循环，而维



生素 E 可辅助维生素 C 积极发挥上述作用。

5.在小吸壶里装上生理盐水，通过鼻子吸入。这种方法类似于盐鼻喷雾剂，但可以更加深入鼻腔内部，彻底清除鼻腔内的花粉成分。有条件的话，不妨使用抗季节性过敏的盐酸鼻喷雾剂，用来

清除鼻腔内的花粉成分。

6.美国医学专家建议，有春季花粉过敏史的朋友，早上 6 点到上午 10 点之间最好不要户外活动，因为这个时间段往往是花粉过敏症的高峰期。

(韩运旗)

保健知识

嚼口香糖利与弊

预防蛀牙改善记忆 影响睡眠有损肠胃

随着人们对口腔问题的重视提高，口香糖作为清新口气、清除部分杂质的代表，从过去颜色各异的泡泡糖，到现在流行的木糖醇，香港最近还推出了环保型可降解口香糖，放在水中 6 分钟就可融化，这都已成为人们生活中不可或缺的东西。不过，香港《大公报》近日援引美国专家的新研究，列举了口香糖的利与弊。

爱口香糖的理由：

预防蛀牙。美国印第安那大学和波多黎各大学的研究指出，在进餐或小食后，咀嚼无糖口香糖，能清除牙缝间食物的残屑，同时中和菌斑所产生的酸，预防龋齿。

建议：要想口腔酸度减到最低，

建议选择木糖醇或山梨醇等无糖口香糖。

清洁口腔。咀嚼口香糖可增加唾液分泌，起到冲洗口腔的作用。

建议：约会或面试前，最好嚼嚼薄荷味的口香糖。

缓解压力。心理研究显示，嚼口香糖能舒缓紧张，将焦虑程度降低 16.5%。

建议：上班族最好常备一包口香糖。

改善记忆力。英国科学家曾对 75 名大学生进行单词回忆试验，结果发现，嚼口香糖的一组得分高出没嚼一组 36%以上。

建议：学生可以多嚼薄荷味的口香糖，不仅能提神醒脑，而且能集

中注意力，有助于提高学习效率。

减少吸烟。美国一项试验证明，咀嚼口香糖有助于控制烟瘾。不嚼口香糖的吸烟者，烟瘾明显更强，烟瘾发作的症状更剧烈。

建议：吸烟者多嚼口香糖，尤其犯烟瘾时嚼更有效。

赶走困意。木糖醇溶解时会产生吸热效应，咀嚼后会感到清爽无比，再配合薄荷口感，是赶走困意的好选择。

建议：晚上加班或开车时，不妨准备一些薄荷味的口香糖，以防犯困。

常嚼口香糖的坏处：

引起汞中毒。经常嚼口香糖会损坏口腔中用于补牙的物质，使其

保健食话

自制豆浆 营养方便

在两千年前我们的祖先就已经知道如何制作豆浆了，他们将黄豆用清水泡过之后用石磨磨，磨成浆后还要经过反复的熬煮。但这古老的制作工艺显然不能符合现代人快节奏生活的需要，于是豆浆机应运而生，自制豆浆变得简单方便。

步骤一：泡豆

将黄豆提前浸泡，可以保证豆子中营养成分更好的释放，出浆率更高，此外，泡豆可以去除大豆外壳不利于人体吸收的物质。

步骤二：配料

豆浆营养丰富没的说，味道好不好，关键在于原料的搭配是不是配得妙。

步骤三：制浆

将泡好的黄豆和配料放入豆浆机后，只需用手指轻轻一按键，十多分钟新鲜的豆浆便做好了。

(晓晴)



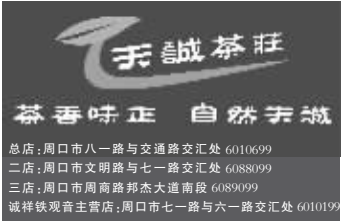
身边提示

春茶上市 饮茶需注意

清明前夕是春茶上市时节，许多人喜欢买新炒的茶叶，其实，新茶往往不能趁“鲜”喝。“茶叶越新鲜越好”的观点是一种误解。

最新鲜的茶叶营养成分不一定是最好的，因为采摘下来不足一个月的茶叶没有经过一段时间的放置，含有对身体不良影响的物质，如多酚类物质、醇类物质、醛类物质，还没有被完全氧化，如果长时间喝新茶，有可能出现腹泻、腹胀等不良反应。太新鲜的茶叶对病人来说更不好，像一些患有胃酸缺乏，或者有慢性胃溃疡的老年患者，更不适合喝新茶。专家认为，买回家的新茶最起码要存放半个月才能喝。

(石中杰)



新闻新知

阅读最能减压

疲惫不堪时，你会做什么来放松心情？听音乐、散步还是喝茶？英国一项研究表明，所有放松活动中，阅读舒缓心情的效果最佳。

研究结果表明，阅读 6 分钟就能使压力水平降低 68%。听音乐能够缓解 61% 的压力，喝茶或咖啡降低 54%，散步降低 42%。

英国《每日邮报》引述认知神经学家戴维·刘易斯的话称：“书上的文字能够激发人们的创造力，从而带人们进入另一种状态。”

心理学家认为，阅读时人们的思绪会集中在文字上，进入文学世界，紧张的身心可以因此得到放松。

知名神经科医师苏珊·格林菲尔德说：“读小说能让人们从日常生活的压力中暂时逃脱。大脑时刻受到信息‘轰炸’，阅读是一种放松的好办法。”

(王伟)