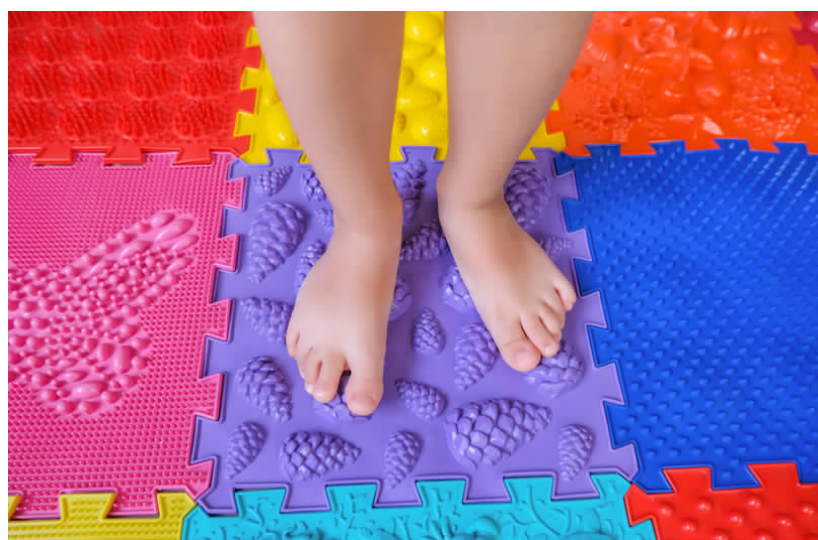


指压板超慢跑 月瘦10公斤?

医生提醒:有一定效果,但要小心损伤



最近,有一个新玩意在网络养生圈火了起来——“指压板超慢跑”!一时间,许多人都成了“行走”的养生大师,踩着小小的“痛点”,有人称一个月甚至瘦了10公斤。

让我们来一场中医专业的头脑风暴,看看这究竟是令人赞叹不已的健康秘诀,还是披着羊皮的“智商税”。

杭州市中医院推拿科主治中医师屈庆介绍,超慢跑是一种低强度、低心率的有氧运动,通常以极慢的速度跑步,速度介于走路和慢跑之间,一般为每小时5至8公里,甚至可以慢到被快步走的上班族超越。

超慢跑可以在户外或者跑步机上进行,甚至可以居家原地进行,其实就相当于原地摆臂交替小踏步,由于不受时间地点限制,而且运动强度极低,几乎感受不到吃力,所以更容易坚持。一般超慢跑一次20—30分钟,看看电视就能轻松完成,而指压板超慢跑实际上是在超慢跑的基础上增加指压板。

指压板和公园的鹅卵石按摩

普通人减肥,重点在于“动起来”

指压板超慢跑减肥的关键在于让你“动”起来了,为无聊的运动增添了一些趣味,记住减肥永恒不变的六字箴言“管住嘴,迈开腿”!特别是对于不喜欢出门,又不是特别喜欢运动的“懒宅一族”来说,既免去了出门的烦恼又可以适时地动一动。

超慢跑指压板的优点在于可以帮助我们在家中进行有氧运动,提高心肺功能,增强体质。同时,由于它的运动强度适中,适合各个年龄

成为指压板超慢跑智者,合理运动很重要

选对装备:市面上的指压板很多,质量参差不齐,一款好的指压板应该软硬适中,既能达到刺激穴位的目的,又不至于因为质地太过于坚硬而痛苦不堪。

量力而行:新手可以先穿袜子或者铺毛巾,每天10分钟,循序渐进再到赤脚每天20—30分钟。不要在指压板上进行激烈的跑跳运动,容易造成足底损伤或扭伤。

“眼观六路,耳听八方”:密切关注自己的身体反应,出现任何不舒服时立即停下,且开始慢跑前最好先做

的原理相似,相当于一个升级版的足底按摩垫,指压板上有上千个凸起的小点,通过踩踏可以更全面均匀地刺激足底的几十个穴位和反射区。

“人体穴位最多的地方,一个是头部一个是脚部,从中医穴位养生角度来说,足底穴位与人体器官都有所关联,通过指压板刺激足底穴位,可以达到不同的效果。”屈庆说。改善睡眠质量,疏通经络,加快全身血液循环,释放压力,缓解疲劳;调节微循环,刺激相关穴位,促进血液和体液循环,疏通循环障碍;强壮脏腑功能,通过指压板运动提高新陈代谢,刺激细胞活力,起到一定强身健体的效果;消除紧张情绪,疏通脚底血脉经络,让全身得到放松,消除疲劳和紧张情绪,适合全身无力、失眠多梦以及压力大的人;缓解腰腿痛,促进血液循环,缓解疲劳的同时减轻全身酸痛,特别适合老年人、上班族以及学生。

另外长时间踩踏指压板能保持身体灵活性,提高平衡能力。

段的人群使用。

特别是膝盖不好、体重基数大、不适宜跑跳的人群,在指压板上做10—20分钟的超慢跑,或是原地踏步,增加燃脂同时调理身体,还可以一边看电视一边踩,发现时间也会过得很快。

因此,从这个角度来看,超慢跑指压板并非完全是“智商税”。但如果只是出于一时兴起跟风,走了没几天那可不就纯纯白花钱了。不管是采用何种办法,贵在坚持。

一做足底“热身”。前2—3周为初跑期,跑2天建议休息1天,女生生理期不建议跑哦。

任何好东西都有个度,不要因为一两篇广告就对“指压板超慢跑,让我瘦十斤”“从此告别腰酸背痛”深信不疑。要知道,健康的钥匙藏在日常生活细节之中,均衡饮食、规律作息、适度运动……这些才是缺一不可的基本。至于指压板,更像是锦上添花的小甜品,好吃却不能代替主食哦。

据潮新闻

她连续一周凌晨1点多才睡 结果,一觉醒来竟面瘫了!

明明到了该睡觉的时候,却不想睡,心里暗自琢磨:再玩一把就睡、再看一集就睡……不知不觉就熬到很晚。熬夜的坏处,很多人都知道,但有一种你肯定想不到。



熬夜追剧是直接诱因

叶女士今年32岁。这一天早上,她一觉醒来照镜子,却被自己的脸吓了一跳——镜子里的她,右边的脸歪了,嘴角撇向一侧,连刷牙漱口都要漏水。更让她焦心的是,自己的右眼怎么也闭不上,只能吃力地垂着眼皮,眼睛又酸胀又涩痛。

她急忙赶到了宁波市医疗中心李惠利医院。经检查,被诊断为由于面神经受损导致的面部肌肉瘫痪,也是我们常说的面瘫。

叶女士告诉医生,这几天除了脸上的症状,还伴随有耳朵疼痛。接诊的耳鼻咽喉头颈外科副主任医师郑梦梦详细了解了她的病情后还发现,耳朵外耳道里还有一簇簇的小水泡,这是典型的带状疱疹病毒感染的症状。

郑梦梦表示,这是非常典型的带状疱疹病毒感染后侵犯了面神经,除了引起剧烈的神经痛,还会影响到面部肌肉,引起面瘫的症状,有些甚至还会出现眩晕和耳聋。

据叶女士介绍,最近她追上了一部新剧,已经连续一星期每天熬夜到1点多才睡,前两天开始就感觉耳朵时不时地一阵针扎似的疼痛,没想到过了一个晚上醒来就出现了面瘫。

“熬夜追剧是直接诱因。”郑梦梦解释,“劳累后机体抵抗力下降,潜伏在空气或者皮肤表面的病毒乘虚而入,侵犯神经。”

之后,经过精准有效的抗病毒、营养神经等治疗,叶女士的带状疱疹病毒被

成功“镇压”。一星期后,她的面瘫恢复了正常。

预防这种病毒要这样做

就在近期,郑梦梦医生已经接诊了3例由于带状疱疹病毒导致的面瘫,年龄均不到40岁。

带状疱疹病一般在每年的3月—8月高发,而她接诊的患者发病的主要原因,还是在于不良的生活习惯。

除了像叶女士这样熬夜追剧、刷视频,还有的则是由于临近年底工作压力大、时常加班熬夜,以及应酬聚餐、吸烟喝酒,造成机体透支、抵抗力下降,给了病毒肆虐的机会。

“儿童、老年人、糖尿病患者、肿瘤患者等是带状疱疹的易感染人群。”郑梦梦提醒,这些人群日常要做好预防,平时饮食上要加强蛋白质和维生素的摄入,保证充足的睡眠,不要劳累。

此外,带状疱疹病毒还会通过飞沫和接触传播,建议他们平时勤洗手,人群聚集的地方要戴口罩。

郑梦梦介绍,带状疱疹可以发生在身体的任何部位,好发部位依次为肋间神经、颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域,典型症状是皮肤出现烧灼感或疼痛,并伴有一簇簇的水泡。带状疱疹病毒治疗延误会引发神经痛等后遗症,有些患者即使疱疹消退了,仍不时出现神经痛,有的前后持续了半年多,非常痛苦。一旦感染,应及时治疗、足量用药,以免出现神经痛。

据宁波晚报