

运动虽好,但若你有这4个运动习惯,需赶紧改正,否则关节易受损



运动是保持身体健康的方式之一,尤其是近些年来,随着饮食的丰富,肥胖群体越来越庞大,但好在大家意识到了肥胖对身体的伤害,于是便会采用运动的方式来降低体重,可是在盲目进行的情况下,很容易伤害到膝盖。

尤其是年龄比较大的人群,往往有缺钙的问题,关节比较脆弱,假如仍旧坚持做,不适合自己的运动,势必会给关节带来损伤。所以提醒大家,如果你做的运动符合以上几个特征,请赶紧改正吧。

1.不重视热身

有关的调查显示,生活中很多坚持运动的人,都忽视了运动之前热身的这一准备工作,而有些人还会觉得在运动之前稍微跑两步活动一下,就算达到了热身的效果,其实这些行为都是热身不到位的表现。

因此建议大家无论做什么运动都要进行热身的操作,这样不仅能够放松肌肉,而且还可以起到缓冲过渡的作用,让人体更好的接受静止状态转向运动状态的不同。

2.运动量过大

这些年来运动时间越久,运动的步数越多,似乎成为了很多人追求的目标,但大家有所不知运动也要适可而止,如果做得过多,反而不利于身体健康。

其实那些每天光看运动时长和步数的人,容易忽略了运动的根本诉求,一旦盲目的增加运动量,势必会给膝盖造成压力,进而出现关节炎症。

3.爬山或上下楼梯锻炼

在人的传统概念中,爬山以及上下楼梯是很好的有氧运动,既能够锻炼大腿和臀部的肌肉前,同时还有助于增强心肺功能。

但各案例已经证明,经常做这种运动,反而伤身体。因为爬山或爬楼梯都属于负重运动,这种情况下,腰部以下的关节承受的重量更大。

首先,当向上爬阶梯时,人体的负重大

概是平常的四倍左右,简言之,假如一个人的体重是60公斤,在爬山或爬楼梯时,膝盖的负重瞬间变成了240公斤。

另外,此种运动带给膝盖的磨损不可修复,久而久之磨损越来越重,关节难免会出现问题。

4.突然跑步

对于平日里运动量比较少的人群来说,如果有了运动的计划,突然间的开始跑步却无法维持身体健康,还会给膝关节带来伤害。

因为之前运动量不多时,腿部的肌肉力量比较弱,一旦突然运动起来,就会使得膝关节位置不稳定。尤其是突然间在比较硬质的地面上跑步,在脚掌落下的同时,对于膝关节的冲击更大,因此跑步时最好选择塑胶跑道。

总而言之,尽管运动是增强体质不可或缺的方式,可如果运动的方法不正确,却会适得其反,例如上文中提到的这四个运动习惯,如果你正在坚持,请赶紧改正吧。

与此同时,提醒那些长时间盘腿坐的人,也要立刻得改掉这个习惯,因为盘腿坐时,膝关节处于屈膝状态,在重力作用下会承受下沉的力量,使得内外侧受力不均匀,时间久了也容易出现关节变形的问

吃10块钱的瓜,最后却花了5400? 这个夏天你需要注意这些

这不得不说,夏季高温潮湿的环境很容易滋生霉菌,比如这次新闻中剩西瓜上产生的黄曲霉毒素(Aflatoxins)就是一种强致癌物。

除了黄曲霉毒素之外,易导致食物中毒的霉菌都有哪些?今天春雨君就带您了解下,日常生活中我们应该如何避免食物中毒的发生:

这些生活中常见的食物

都可能引起食物中毒

米粉类:米酵菌酸毒素

米酵菌酸毒素引起的中毒发病急,一般30分钟左右开始出现中毒症状,首先是恶心呕吐、腹泻腹痛、头晕无力,进一步发展到严重的肝功能损害、意识不清,甚至死亡,不幸的是目前还没有特效解毒药物,一旦中毒,病死率高达40%。

大家爱吃的凉皮、河粉等湿米粉在高温潮湿天气下,易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素。

坚果、谷物类:青霉菌和黑曲霉菌

这两种霉菌引起的中毒最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕和乏力,随后可能恶化为严重的肝损伤、意识模糊,若不及时处理还可能有生命危险。

大家常见的一些食物在高温潮湿的天气下更容易受到这两种霉菌的污染:

谷物类:如玉米、小麦、大米;

坚果类:如花生、腰果、杏仁;

干果类:如葡萄干、杏干等。

水果类:黄曲霉素

黄曲霉菌导致的食物中毒初期症状主要有腹泻、腹痛、恶心、呕吐,严重可能会出现中毒至重度的头疼,还可能导致肝损伤、肾损伤和其他并发症。

夏天,这些常见的水果容易受到黄曲霉菌感染:杨梅、西瓜、橙子、草莓等,为了避免水果受到黄曲霉菌的感染,建议大家避免把新鲜的水果长时间放在高温潮湿的环境中,同时及时食用,避免水果产生过熟、腐烂等情况。

这个夏季,如何做个坚挺的吃瓜人,这4个选购、储存小妙招一定要收好:

选购新鲜的西瓜:买西瓜时,要观察一下西瓜表皮是否光滑、无裂纹、无凹陷,颜色是否新鲜,同时轻敲西瓜,声音清脆则表示瓜熟而新鲜。

西瓜切开后立刻食用:切开的西瓜尽量避免放进冰箱,因为西瓜表面暴露在空气中,容易受到细菌污染。

西瓜保存要规范:如果有剩西瓜,在保存时必须保持干燥,避免放在潮湿的环境里。比如大家可以把剩西瓜放到保鲜袋或保鲜盒里密封后再放进冰箱,冰箱的温度保持在2-7℃之间最为合适。

保存时间尽量短:剩西瓜或是其他水果



也应该尽快吃完,长时间保存容易导致变质,如果实在无法在短时间内吃完,大家要密切观察水果的变化,发现异味或异常就不要吃了。

如果疑似食物中毒,应正确应对?

大家在日常生活中如果出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、虚弱等症状,一定要警惕食物中毒并及时就医。

就医时除了和医生描述自己的症状(恶

心、呕吐等)及出现的时间外;还要仔细复述今天到底吃了啥,方便医生快速判断究竟是何种原因导致的症状。

P.S.如果自身或家庭成员有过敏史和既往病史,也要及时告知医生哦~

虽然珍惜粮食是中华民族优秀的传统美德,但也要注意食品安全~当食物出现任何可能变质的情况时,一定要让它“魂归垃圾桶”。

麦克莱恩“整疗”中医药针灸 连锁诊所

网址(中英文): www.HolisticAcupuncture.com 电话: Info.Mc@HolisticAcupuncture.com

针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 接收各种保险 自费更加优惠

DMV 健康养生微信群

跨越4州7个诊所,十几位具有丰富中医药针灸临床经验的名医为您保驾护航;
遵循最新的临床科研实验证据,多方面整体预防治疗,做到专病专治;
胡医生尤为擅长糖尿病肥胖、过敏、偏瘫、肿瘤、及神经炎的治疗;
许医生尤为擅长不孕、绝经期综合症、美容、焦虑抑郁失眠等精神心理疾病的治疗。

电话: 571-248-7773 传真: 571-248-7773
地址: 1313 Dolley Madison Blvd, Ste 204, McLean, VA 22101

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

●美国国家针灸和中药学资格证书(NCCAOM)
●马里兰州执照针灸师
●二十多年行医经验
●北京中医药大学本科
●中国中医科学院中西医结合硕士
●新加坡国立大学医学院博士
●美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
●20余篇著作
●生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com 3-094

中华堂中医馆

●中医门诊 ●针灸 ●中药 ●推拿 ●刮痧 ●拔罐 ●中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等; 腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts 3-096

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

●美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
●原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
●原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

*成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
*补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
*牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
*人工植牙
*Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
*Zoom! 冷光美白
*最新数字 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
*全新严格牙科消毒设备