

健身器材要精度也要温度

丰佳佳

智慧化是全民健身器材提质的重要方向。在各项政策引领下,全民健身设施的智能化、智慧化升级取得了较为实质性进展。

提升健身趣味性以及记录健身数据只是健身器材智慧化的第一步,大数据的应用能使健身更加科学高效,近年来,健身器材行业运动康复相关产品越来越多就是最显著的例子。智能化的升级让健身产品的功能更加精准,智慧化升级实现了健身器材产品更聚焦细分人群。

室外多功能智能健身房的诞生以及走俏是体育公共服务精准化、科学化发展的具体体现。有氧训练、力量训练等器材在智能化基础上实现了有机组合,可有效地针对不同年龄、不同需求的用户,提供个性化的健身方案与指导。一般来说,传统的健身路径能帮助使用者完成低强度的有氧训练,虽然能加强心肺功能和关节灵活度,却在一定程度上忽视了力量训练的重要性。惯性思维下,用户进行力量训练,一般会选择去室内健身房,请专业的健身教练作指导,以避免运动损伤,但是智慧化赋能让室外智能健身房具备了“健身指导”的功能,搭配的训练方案能够满足“提升室外健身器材力量训练功效”“满足不同年龄阶段的用户对运动强度的需求”“识别用户、认识用户”的条件,做到了“一套健身器材可以服务全人群,并为其提供针对性的运动训练建议”,兼顾精度与温度。

过去,健身器材企业把产品卖给客户代表着一次合作的顺利完结,而智慧化赋能健身行业之后,产品的出售意味着与健身者的交往才开始。从产品制造向体育服务转移已然成为健身器材行业的普遍现象。社区智慧健身房是近年来多地推进体育公共服务升级的发力方向,从目前反馈的信息来看,社区智慧健身房得到大众、尤其是中老年群体的欢迎。人口老龄化是全社会共同面对的问题,研发并推出适应老年人人体质特征的健身器材,推进体育公共服务“适老化”是健身器材智慧化升级的另一个使命。



牙周炎易引起全身疾病

王宇轩

长期不刷牙可能会引发肺炎?专家表示:确实有关系!当患有牙周炎时,口腔内的局部细菌量会显著增加,细菌的毒力也会增强。如果免疫力再低下,那么肺部感染的几率就会大大增加。不仅如此,牙周炎甚至与许多全身疾病都有关。

关于牙周炎

牙周炎是由牙菌斑中的微生物所引起的慢性感染性疾病。它一般由初期的牙龈炎向深部发展,导致牙周组织的炎症和破坏,最终导致牙齿松动、脱落。它是我国成年人丧失牙齿的首要原因。

牙周炎最主要的病因是局部的刺激因素。口腔内的微生物会在口腔卫生不良时聚集,形成一层牙菌斑生物膜附着在牙齿周围,这种菌斑生物膜不易清除,是引发牙周炎的始发因素。

不良的口腔卫生习惯、牙石堆积、牙齿形态和排列不良等因素均会促进菌斑堆积,导致牙周炎不断加重。

牙周炎易引发全身疾病

牙周炎不仅会对口腔局部的健康造成影响,而且与全身系统疾病之间都有关系。

牙周局部炎症会破坏上皮的完整性,导致牙周致病菌以及与慢性炎症相关的炎症介质,进入血液循环系统,从而引起系统性炎症反应。

大量流行病学调查显示,牙周炎是心血管疾病的独立危险因素,会提高心肌梗塞的发病风险。

牙周炎还与呼吸系统、免疫系统、神经系统等疾病的发生发展有着密切关系。

牙周炎的致病菌与口腔鳞状细胞癌的发生发展有着密切关系,还有研究认为,牙周炎与胰腺癌的发病风险有着显著的相关性。

因此有必要认识到,牙周炎不只是口腔局部的问题,牙周健康与全身健康息息相关。

另外,吸烟也是牙周炎的重要危险因素。

牙周炎在早期一般没有明显不适,最主要的症状为刷牙或进食时出血,或口内有异味,但程度较轻很容易被忽略。

当出现牙齿松动、咀嚼无力或疼痛,甚至牙周肿胀脓胀时通常牙周炎已发展至晚期,此时再进行治疗很难获得满意的疗效。

如何预防牙周炎

预防牙周炎最基础也最有效的方法是保持个人的口腔卫生,掌握正确的刷牙方法。

推荐使用水平颤动拂刷法,每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,同时使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等工具清洁牙齿邻面。

但刷牙的作用是有限的,洗牙也是预防牙周病的主要手段之一,一般建议至少每年进行一次牙齿洁治。

如果已经有了牙齿松动、牙龈出血等症状也不必慌张,及时前往专科医院请专业的牙周医生进行系统治疗,绝大多数患者都能重获牙周健康。

疯狂购物或许是囤积症

梁 姗

经常性地买买买,不停地囤货,已经成为很多人的购物常态。在受到家人或朋友的“指责”后,一些人会感到很内疚,但转身又控制不住自己的双手。

网络上有种说法:喜欢不停地囤东西,可能是痴呆在作怪。究竟是真是假?

●为什么很多人都喜欢囤东西

通常情况下,居安思危的人群一般或多或少都会表现出一定程度的囤积行为。

普通人的囤积行为并不会影响日常生活,而囤积症患者会在家中囤积大量物品,并且无法舍弃这些东西,即使这些物品在一般人看来没有价值甚至属于垃圾,即使这些物品堆积严重影响了生活甚至可能带来安全隐患(比如火灾、霉菌、鼠害和虫害等)也不会丢弃。

研究发现:囤积症患者的大脑活动模式明显不同于健康人和强迫症患者,当被要求扔掉自己的无用物品时,囤积症患者的大脑前扣带皮层和岛叶皮层活动激增。这两个脑区在决定物品的重要性和相关性方面发挥着重要作用,显然囤积症患者对一般人认为是垃圾的物品赋予了过多重要性和相关性。

想必有人在电视或者网络上见过极端的囤积现象,囤积的物品堆满了几乎所有可用的空间,包括桌面、水池、床、柜子、烤箱、走廊和楼梯等,一直堆到天花板,甚至于厨房、浴室、卧室都不能使用,家中只有一条窄道可勉强通行。

这种情况就属于囤积症,算是一种病态。

●囤积症的常见表现

保存很多没有用处或没有价值的东西;不愿意扔掉任何东西(可能会转移东西,但不会扔掉);对没用的东西有情感依赖;拖延;无法作出舍弃物品的决定;缺乏整理物品的能

力;冲动地、过度地购买不需要的或没有空间存放的物品;为堆积如山的东感到愧疚;缺乏社会交往;因为物品过度堆积造成了不安全和不卫生的生活条件。

普通人可能具有上述一两条符合自己的情况,而囤积症患者则会表现出上述中绝大部分行为,而且一想到要丢弃任何一样囤积物就会感到非常焦虑或痛苦。

●囤积症的诱因

囤积症的诱因主要有以下几种:非黑即白的思维方式:要求自己做事完美,不能犯一点错误,害怕错扔东西,无法作出丢弃个人物品的决定。

冲动行为模式:实施时不能考虑到可能的后果和影响,比如冲动购物。

错误的压力应对方式:通过获得物品(囤积)来缓解焦虑、抑郁、孤独和无力等消极情绪;幼时遭受过物质缺失的痛苦,成年有能力后过度代偿,通过囤积获得安全感,减轻对未来未知的恐惧。

对物品具有过度的情感依赖:用购物或囤积物品来满足自己的情感需求。

●如何缓解过度囤积行为

对于有囤积症倾向和轻微囤积症的人,通过家人朋友的沟通交流、增加社会交往活动、建立良好的节俭和浪费观念、学习更好的整理技巧、培养更健康的饮食和生活习惯等可以有意识调整改善。

对于有严重囤积症的人,在上述方法无效的情况下,需要考虑专业的心理治疗甚至药物治疗。

普通人偶尔表现出一定程度的囤积行为,并不是心理疾病。当因无法丢弃无用的物品,而造成物品囤积,严重影响生活、社交和工作时,可能是罹患了囤积症。

相关链接

囤积与其他常见行为或习惯的区别:

囤积与收藏

有些人喜欢收藏特定物品,如火柴盒、酒类、邮票、各国硬币物品等。

收藏与囤积的区别主要在于:收藏者会把藏品分门别类、精心归置在特定地方,而不是在楼梯走廊等处杂乱无章地堆放。

囤积与邋遢

家里凌乱,物品随意放置,但不影响日常生活居住,这往往只是由于懒惰、拖延或者不会整理东西,并未到囤积症的程度。但日后如遭遇创伤性生活事件,该类人群出现囤积症的风险比普通人高。

当然,也有研究发现,乱放东西的人具有更好的创造力,这类情况并不属于囤积症类型。

囤积与节俭

事实上,节俭并不意味着不扔东西,扔掉无用的东西并不意味着浪费,在家里堆放大量无用的东西反而是浪费空间。

家里的老人爱囤东西,用完的瓶子、盒子、袋子等,如果老人没有大脑损伤或者痴呆等疾病,很可能是罹患了囤积症。

打网球带来大变化

2000年底我退休后,闲得无聊,生活没有规律,身体处于亚健康状态。2001年仲夏,偶遇一位老年网球爱好者,告诉我打网球的诸多好处,在他的鼓励下,我拿起了网球拍,转眼间已快20年了。网球让我的生命尽情绽放。

20年来,打网球带给自己的最大变化就是:活出精彩,享受自信。

体能方面的自信。心肺功能良好,耐力较强,反应灵敏,速度也不错。之前自己连续行走或活动半小时,就觉得较累,就想要坐下来休息,现在可以在网球场上连续运动两个多小时不休息,步行半天也不觉得累,旅游登山犹如生龙活虎的小伙子。

网球运动磨练我的意志,培养积极进取的精神。以前遇到困难比较怕麻烦,现在则会积极地去想办法克服困难,解决问题。同时,让我更加明白“世上无难事,只怕有心人”这个真谛。

形成自律的习惯,需要强大的动力和耐心。以前,我的生活比较懒散,自律性较差,习惯赖床晚起,没有时间概念。而打网球后却很自然地改掉了这个不良习气,六点钟自然醒了,赖床睡觉几乎与自己绝缘,当每天练球与想要赖床的小念头一闪,你只是略微挣扎一下就会从床上一跃而起,你不会再放纵自



己的懒惰苗头。现在,我十分珍惜每一天,合理规划自己的生活。

如果有人问我,都打网球20年了,还继续坚持吗?我想说:生命不息,打球不止;如果你希望身体健康,拥有好的身材,拥有好的心情,获得生命自由,那么从现在开始,积极行动起来,加入到健康快乐的网球队伍中吧!

赵新建

过量吃橘子 会变“小黄人”

陶 宁

橘子,酸甜可口,富含多种维生素。又到了吃橘子的季节,很多人都喜欢一个接一个地吃。有人担心,橘子吃多了是否会变成“小黄人”?答案是:会。

过量吃橘子会变“小黄人”

过量吃橘子的确会变成“小黄人”,医学上称为高胡萝卜素血症。

橘子中含有大量的类胡萝卜素,类胡萝卜素是天然色素,可以分为两类:一种是只含碳氢元素的胡萝卜素,例如β-胡萝卜素和番茄红素;另一种是含羟基、羧基等氧元素的叶黄素类,如叶黄素和虾青素。

类胡萝卜素可以转化成维生素A,维生素A是人体不可或缺的成分,构成视网膜细胞中的成分,参与暗适应能力的形成,如果缺乏维生素A,将出现夜盲症,此外,也会导致角膜干燥症、皮肤干燥、脱屑,生长发育会受到影响,也会影响免疫力,容易发生呼吸道感染。

一般情况下,类胡萝卜素在肝脏中经胡萝卜素酶作用后断裂成视黄醇,进而被还原成视黄醇,维生素A1即视黄醇,维生素A2为3-脱氢视黄醇。如果短期进食大量的柑橘,胡萝卜素含量过高,超过机体的转化能力,将导致血液中胡萝卜素的堆积,沉积在皮肤下,就变成“小黄人”了。

因为儿童处于发育阶段,肝脏的酶类功能相对较弱,所以和成年人相比,更容易出现这种情况。除此之外,多吃或食用橘子时间不当对人体也有危害。

1.吃橘子前后1个小时内勿喝牛奶。牛奶的蛋白质遇到橘子的果酸即会凝固,影响食物的消化吸收。
2.饭前或空腹时不宜吃橘子,因为橘子汁的有机酸会刺激胃壁的黏膜。

3.如果您一次吃橘子过多,往往会出现嘴唇生泡、舌干干燥、咽喉疼痛、大便干燥等症状,俗称“上火”。
4.吃橘子过多,对儿童的口腔、牙齿、胃黏膜也有危害。

变成“小黄人”怎么办

高胡萝卜素血症患者,有短期柑橘、橙子大量摄入史;巩膜不黄;皮肤没有瘙痒;血液中胆红素浓度正常。

缓解症状,需要停食柑橘、橙子、南瓜、胡萝卜、番茄、红薯、苋菜、桃、柿子等食物,多喝水,促进排泄,服用维生素C,加快排出。

橘子上的白丝能否食用

橘子上的白丝是一味药材,叫做“橘络”,橘络中富含多种生物活性成分,例如鞣酸、蒽烯、萜烯、多糖物质和类黄酮,类黄酮中以橙皮苷、懈皮素、柚皮芸香苷为主。

橘络提取物可清除亚硝酸盐,有助于降低癌症风险;具有抗氧化活性,有助于抗衰;能够保护肠道平滑肌细胞;抗低氧,可减轻高原反应;对抑制乳腺增生也有一定功效。

还有研究显示,橘络的小分子果胶可抑制肺癌细胞生长。

橘络作为日常饮食中富含活性成分的物质,对人体是有益的。

所以,吃橘子时顺带着吃橘络,而不是刻意剥掉,而且橘络富含粗纤维,有助于促进肠道蠕动和降血脂。

同时,也不建议刻意去吃橘络,因为橘络单一作为药物并不多见,直接吃橘络,要达到治疗的效果,剂量上也达不到。

冬天总是与香甜诱人的烤红薯分不开的。

对于红薯的功效,众说纷纭。有人说吃红薯减肥,有人说增肥;有人说吃红薯降血糖,又有人说升血糖;还有吃红薯抗癌的说法在网上流传……

吃红薯能否减肥

首先,我们要了解的是,没有任何一种食物具有真正意义上的减肥功能,因为这个世界上不存在负能量的食物。

从营养学上看,红薯作为一种薯类,属于主食范畴,它的热量为87千卡/100克,而大米的热量为346千卡/100克,因此相对大米等传统主食,红薯等热量更低。即在胃容量固定的前提下,吃同样多的红薯所摄入的热量要低于大米。从这个角度看,红薯有助于减肥。

其次,红薯并不能完全替代传统主食。因为像大米、面粉这种主食,虽然单位热量比红薯高,但是其蛋白质含量也很高,这是红薯所不能媲美的。100克面粉中的蛋白质含量高达13.3克,而100克红薯中的蛋白质含量只有1.1克左右,长期用红薯代替传统主食,容易因为蛋白质缺乏而导致营养不良。

肥胖的原因有很多,遗传、饮食、运动、心理、药物等都会有影响。哪怕只看饮食因素,主食的选择对体重的影响只是其中一个很小的环节,膳食总热量往往才是关键。即便主食都是用红薯替代,主食之外的食物热量摄入过多,也同样会导致肥胖。

因此,对于“吃红薯能否减肥”,我们很难给出一个准确的结论,真正的答案在每个人的“一日三餐里”。

吃红薯是否导致血糖升高

有人说吃红薯升血糖,也有人说吃红薯降血糖。说吃红薯升血糖的,可能是因为红薯吃起来要比米饭馒头甜;说吃红薯降血糖的,可能是因为红薯属于粗粮范畴。

食物对血糖影响的参考标准是GI(血糖生成指数),红薯GI是77,米饭的GI是80,红薯口感虽然比米饭甜,但是二者的GI却差不多,从这个角度来看,都属于高GI食物。但红薯品种多,烹饪方式差异大,所以红薯对每个人的具体影响,大家可以自行通过血糖监测来判断。

红薯是否有抗癌功效

癌症的发病原因非常复杂,健康的饮食习惯确实有助于降低癌症的发病风险,但健康的饮食习惯是一个整体,不是某个特定食物。

红薯中的膳食纤维比较丰富,和很多其他同样富含膳食纤维的食物一样,每天吃50克至100克的薯类有促进肠道蠕动、改善便秘的作用,但是否能帮助预防癌症,还存在一定的争议。

而包括红薯在内许多食物中含有的所谓活性物质对癌症的“积极作用”,更多的只是细胞层面的研究结论,距离在人体身上的“作用”还差得很远。

红薯的正确吃法

不同的烹饪方式对红薯的营养价值影响很大。建议大家使用蒸、煮、烤、炖的烹饪方式制作红薯,或将红薯风干作为零食食用。

不建议对红薯进行油炸、拔丝等深加工,因为这些加工方式会给红薯带来额外的油脂和精制糖,抵消红薯原本的营养价值。

红薯飘香 还需正确食用

于良