



T 提醒

### 有些人不宜跳绳减重

“跳绳两个多月，瘦了40斤……”近来，网上出现各种减肥小视频，随之带火跳绳减肥，不少网友跟着每天一起打卡，某电商平台的跳绳销量近三个月来增加明显。然而，武汉多家医院的就诊数据显示，因跳绳导致膝关节受伤的市民明显增多。

跳绳的确可以减肥瘦身，还可以让全身肌肉匀称有力，同时能让呼吸系统、心脏、心血管系统得到充分锻炼。但是BMI体质指数(体重除以身高的平方，体重按千克计，身高按米计)大于25的超重人群，膝关节所承受的压力已经高于正常体重人群，如果再加上跳绳所产生的压力，会超过膝关节的耐受限度，势必加剧膝关节的退变与损伤。

中老年人能不能跳绳？对心肺功能良好、躯体协调性较好的老年人来说，强度合适的跳绳有助于减少骨质流失，预防骨质疏松、骨折的发生，刺激肌肉，减缓萎缩速度。但是，关节不好、平衡能力差的老人不宜跳绳。建议中老年人跳绳前测一测平衡能力(单脚分别站立保持15~30秒)。此外，老年人跳绳时幅度不宜过大，为了减轻连续跳跃对膝盖的伤害，最好选择软硬适中的草坪、木质地板或橡胶操场。

### 使用膝盖忌三个字

**蹲** 研究表明，平躺时膝盖的负重为零，而蹲下时负重是体重的8倍。建议老年人和肥胖人群少做下蹲动作，不要蹲着择菜、洗衣、擦地。

**跪** 跪着时，膝盖的负重大约是身体的8倍。关节软骨磨损的概率也增大，肌腱更容易受伤，膝关节退化较快。

**爬** 上下楼梯或爬山时，膝关节承受的重量是平时的3~5倍，会加速关节老化。

■ 据《快乐老年报》

## 家庭医生编长微信提醒健康过冬



褚建东是河南洛阳市西工区市府院社区卫生服务中心的一位家庭医生，每到季节交替时，他总能敏锐地觉察到辖区老人的健康变化。前几天，他给辖区老人编发了一条健康提醒长微信，这些文字犹如冬日暖阳，让人倍感温暖。让我们一起看看这份“健康预报”都有什么内容吧。

■ 据《洛阳晚报》



### 1

#### 血压波动，老两口先后住院抢救

最近接诊的血压波动的老年人很多，他们大部分有高血压史，平时不太注意。最惋惜的是一对80多岁的高血压夫妇，他们平时不按时吃降压药，也很少监测血压，结果前几天相继脑梗发作，前后脚住院抢救。

正值气温频繁变化时，血压容易波动，建议您这段时间每天都测测血压，可以在上午9点至10点、下午4点至5点这两个时间段测，睡前也可以测一下，把血压控制好，该调药及时调药，该就诊及时就诊。

### 2

#### 带状疱疹治疗不及时易留后遗症

季节交替，病毒活跃，近期50岁以上带状疱疹病人也多了。带状疱疹不可怕，可怕的是耽误治疗留下神经痛等后遗症。近期如果您出现肋间疼痛或胸痛等症状，甚至是头疼或耳朵疼，要考虑患带状疱疹的可能，最好及时治疗。

### 3

#### 心脏不舒服其实是情绪出问题

每年这个时候都是抑郁症高发期，很多人表现为情绪低落，但更多的人表现为头晕、头疼、心慌、胸闷、胃肠道不舒服甚至失眠，如果检查并未发现明显异常，要警惕抑郁症。虽然天冷了，但还要保持一定的运动量。天晴时出去晒晒太阳，必要时找心理医生聊聊。

### 4

#### 呼吸道不太好，及时打肺炎疫苗

最近，门诊哮喘、慢阻肺患者明显多了，大家要注意戴好口罩，早晚用淡盐水漱漱口，效果不理想可找医生对症处理。

对于呼吸道不太好的老人，有两个建议。一是一旦有发烧、咳嗽，及时治疗，千万别拖。二是在家做做氧疗。买台质量合格的家用吸氧机，每天吸两次氧，没事多做做缩唇呼吸。

M 美味

### 肉苁蓉莲子羊肉汤

**主要功效:** 补脾暖身、温中暖脾。

**推荐理由:** 冬季手脚不温、怕冷，疲乏、腰膝酸软者。

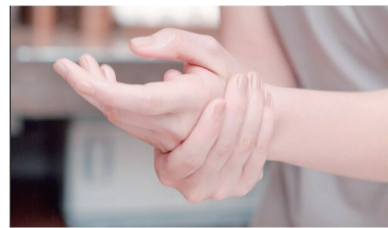
**材料:** 肉苁蓉30g、莲子50克、羊肉250克、生姜5片(3~4人用量)。

**烹调方法:** 羊肉洗净切成块状，飞水去血水捞出，与药材、生姜同放入汤煲，加水2000ml，大火煲15分钟后改小火煲1小时，加少量食盐调味即可。喝汤之余，羊肉可捞起切小块，蘸酱油佐饭。

**汤品点评:** 羊肉有温补之效，属于高蛋白类食物，寒冬吃它既能进补又能御寒，非常合适。肉苁蓉本身质润功能通便，也适用于老年人的肠燥便秘，汤里加入了莲子，补脾补心的同时也能避免脾虚腹泻。

■ 据《广州日报》

X 新说



### 同样的环境里 女性为何比男性更怕冷?

严寒环境下，人们首先感知的可能是手脚冰凉。《美国自然人类学杂志》刊登英国一项新研究发现，通常情况下，女性比男性更怕冷。其关键原因是女性骨架更小，散热更快，所以更容易出现手脚冰冷。

英国剑桥大学研究员对114名志愿参与者(女性63人，男性51人)展开试验研究。研究人员让参与者将双手浸入冰水中，保持3分钟，并通过热成像技术确定参与者手掌的热损失情况。研究人员还测量了参与者的身体尺寸数据，并通过生物电阻抗分析确定参与者身体骨骼肌肉及脂肪量。

结果显示，女性手掌温度通常比男性低2℃。骨骼肌肉量与体重比是热量损失一个非常显著的预测因子。肌肉发达的参与者受热量损失和寒冷的伤害几率更小，而体重、脂肪量和身材与身体热量损失之间的关联并不明显。在冰水浸泡后，参与者手部温度恢复过程中，身体形态等因素几乎没有任何影响。

佩恩博士分析指出，当人体暴露于严寒环境时，手脚血管会自然收缩，以保护心脏等重要器官获得充足供血。尽管男女都会感受到寒冷，但女性对温度的反应比男性更敏感。体形和激素因素可能是这种性别差异的关键。另外，女性虽然脂肪量比男性更大，但其肌肉量更小。由于女性骨架比男性更小，所以其皮肤散热速度更快。

Y 养生

### 桑葚煮鸡肾缓解手脚冰凉



覆盆子是常见的水果，也可作为中药材，有益肾固精缩尿、养肝明目的功效。对于整天手脚冰凉的女性，桑葚能帮上大忙。

**推荐一个食疗方:** 取桑葚、枸杞、红枣各30克，女贞子20克，柏子仁15克，菟丝子、覆盆子各10克，鸡肾20个，老姜3片，葱3段，米酒、精盐适量。药材稍冲洗后，除鸡肾、红枣，其余药材加水6杯用大火煮沸，改小火煮至汤汁剩约2杯时，去渣；红枣去核、药汤备用；鸡肾洗净，放入沸水焯烫，随即捞起沥干；炖盅内放入红枣、鸡肾、调料及药汤，加盖入锅蒸至熟透(约20分钟)即可。

该食疗方中，最值得一提的是覆盆子，它可用于调治阳痿早泄、目视昏暗、须发早白等症状。现代研究认为，覆盆子含有抗氧化、调节免疫功能和抗衰老等作用的成分。

■ 综合

L 常识

### 葡萄酒开瓶后能放多久



在家小酌葡萄酒，剩酒是个问题。开瓶后没喝完，应该用软木塞或螺旋盖重新封好瓶口，放在冰箱中冷藏。放置时，不要水平放置，而是要保持直立，减少酒液与空气的接触面积。

大部分开瓶之后的葡萄酒，需在短期内喝完，通常可以在冰箱中冷藏3天。但根据葡萄品种、酿酒工艺、陈年时间和保存状态，又需具体情况具体对待：新鲜清爽的白葡萄酒最好当天喝完，相对浓郁复杂又有足够酸度的白葡萄酒，能在冰箱中保存大约3天；简单易饮型红葡萄酒开瓶后可在冰箱中冷藏1天，酸度、单宁、酒精度较高的红葡萄酒则可以坚持3~5天；具有果味新鲜的起泡酒最好一次性喝完，优质的香槟酒气泡细腻、充盈，开瓶后使用密封塞或真空塞把酒重新塞好，可放入冰箱冷藏数日。

■ 据《新晚报》