

一健必读

# 要做“肌肉男”不当“肚腩叔” 男人中年发福不是福

许多中年人会因为年龄增大、应酬不断、缺乏运动而长出“啤酒肚”。研究发现,男性进入中年,尤其是过了50岁,肌肉存储量会迅速走下坡路,肌肉力量也渐趋减弱。如果不及时为机体储存肌肉,很可能会给人体带来一系列负面影响。

## 1 中年发福不是福

男人到了一定的年龄以后,尤其是事业有成、应酬增多却又缺乏运动的男人,往往就容易腰围变粗。其实啊,这发福,可不是什么好事。

中山大学孙逸仙纪念医院骨科黄霖副教授介绍,人到中年,维持人体生存的基础代谢率会逐年降低,热量消耗也会因此减少,容易出现肥胖,给心脏供血带来极大的负担,甚至导致高血脂、高血压等疾病。

血液是通过心脏收缩,运送到血管中,然后流遍全身的。但是,毛细血管遍布身体各个角落,要使得这些血液回到心脏,单靠心脏的力量就显得“势单力薄”。特别是小腿及以下部位,离心脏最远,如果过于肥胖,肌肉不发达,收缩力不足,就不能有效压迫血管使血液上行并顺利回到心脏。

中年发福还会对骨骼造成危害。黄霖说,人到中年,骨质不可避免地会流失。要维护骨骼健康,除了要补钙,还应当锻炼肌肉。一方面,肌肉能够对骨骼起到保护作用,比如膝关节周围有很多肌肉,发挥着重要的支撑作用。如果这些肌肉衰退,支撑身体重量的力量不够,膝关节负担就会加重,变得不稳定;另一方面,增加肌肉锻炼,可以延缓骨质丢失,增加钙质吸收,有利于预防骨质疏松。



## 2 重视腿部肌肉锻炼

黄霖表示,中年男性应该懂得为健康储存肌肉。那些许久不运动的人,可以从身体负担小又简单的方法做起,将有氧运动与无氧运动结合起来,比如散步、慢跑、游泳等,同时配合举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等无氧运动,可增加肌肉量,防止其衰退。需提醒的是,当某处肌肉长时间使用,出现痉挛及疼痛时,就需要适当休息,避免加重损伤。此外,在饮食上补充蛋白质丰富的食物,以鱼、禽、蛋、豆等为佳。

黄霖还强调:“在各种肌肉锻炼中,尤其要重视腿部肌肉。”腿部不仅是人类极为重要的力量源泉,腿部力量更是人们健康的指示器。当医生想简单地评价一个人的健康程度时,他肯定会去观察腿部,而不是上体。

黄霖介绍,下蹲、骑固定自行车或平板运动试验,是衡量心脏健康的重要方法。要知道,一个人的运动能力主要取决于腿部,虚弱的腿部会使人逐渐失去锻炼能力,也很难维持健康。而且,呼吸、循环系统的锻炼也主要取决于腿部力量。因为以上体为主的锻炼方式不会转一下,迎着死亡就上去了,叫“赴火蹈刃,死不还踵”。

人老腿先老,所以,中年朋友更要重视锻炼腿部力量,储蓄健康的根基。

# 健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药  
(http://www.lyd.com.cn)  
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 3 肌肉锻炼要统筹兼顾

在实际训练中,肌肉的体积、力量和耐力三者的训练是要统筹兼顾的。中年朋友应该针对自身条件,选择最适合自己的训练方式。

### 怎样增强肌肉强度

增强肌肉强度,不能指望训练量一下爆发,而要耐心地逐步提高训练强度。人在出生后,一生中拥有的肌细胞数目就已确定,因此,决定肌肉强度的主要是每个肌细胞里的肌原纤维含量。

肌原纤维是细胞内的结构蛋白,它不能直接从细胞外输入,只能在细胞内合成。当人在接近最大负荷进行训练时,原有的肌原纤维几乎承受不了该负荷,因此会刺激肌纤维上的细胞在运动恢复期启动蛋白合成系统,合成更多的肌原纤维,以便在下一次能担当该负荷,这也就是所谓的过补偿现象。反复的最大负荷刺激—肌原纤维合成过补偿—再刺激—再过补偿,最后导致了肌原纤维数量和肌肉强度的增加。这也是循序渐进的原理所在。肌原纤维的增加也会增加肌肉的体积。

### 怎样增强肌肉耐力

上了年纪,长脂肪并非都是坏事;对于皮下脂肪富集而导致的大肚腩,要努力控制;对于肌肉内的脂肪,却要千方百计增加。

脂肪是肌肉中的红肌纤维主要的能量来源,而红肌纤维与耐力运动息息相关。耐力运动能促进皮下脂肪向肌肉内脂肪转移。转移的效率与运动的方式、强度、时间、训练状态等有关。一般认为,循序渐进的中强度持续有氧耐力运动(如长跑或自行车运动)效果更佳。

(据《南方日报》)

# 建议堂

## 葵花子养颜 开心果明目 核桃护心 因人而异选坚果

“一包瓜子、一袋开心果、一袋核桃……”马年春节就要到了,大家忙着办年货。作为年货中不可缺少的一部分,坚果备受青睐。但您知道吗?不同的坚果适合不同的人,千万不要吃错坚果哟!

资深营养师李常杰介绍,核桃最适合中老年人食用,因其含有精氨酸、油酸及一些抗氧化物质,对预防冠心病、老年痴呆、心血管疾病等颇有裨益。山核桃、核桃在营养成分上差距不大,某些品种的山核桃可能含有的微量元素会多一些。不过核桃本身热量比较高,过多食用不能被充分吸收,会被作为胆固醇储存起来,所以吃核桃后应减少摄入其他脂肪。

对于在职场打拼的爱美女性来说,富含富含维生素E的葵花子,有抗氧化、抗衰老的作用,而且对失眠、神经衰弱及慢性病的防治也有一定作用。

情绪低落了怎么办,用眼过度了怎么办?电子产品的最佳搭档是开心果。开心果不仅对眼睛有好处,且含有丰富的维生素B<sub>1</sub>,与神经系统功能关系密切,情绪低落可把开心果当作零食,可以调节一下。

喜欢吃坚果的糖友要注意,大杏仁是您最佳选择。因为大杏仁有调节胰岛素的作用。此外,杏仁富含钙及钙质,对预防更年期妇女骨质疏松也有一定益处。

孕妇需要全面的营养,榛子有“坚果之王”的美称,富含磷、铁、钾等矿物质及维生素A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等,是全能型坚果,最适合孕妇吃。

坚果味道那么多,哪种比较好呢?其实,原味的坚果要比甜、咸、辣等口味的都好,煮的、烤的要比油炸的好,而且更易保存。

(据《现代健康报》)

# 健多食广

## 烤橘子治寒咳效果佳

当人们患风寒感冒引起咳嗽、痰多时,吃个烤橘子能起到很好的镇咳、祛痰、润肺效果。

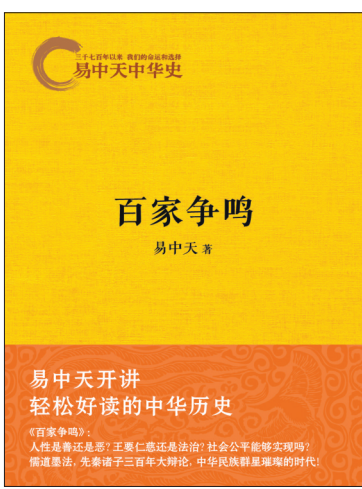
方法:将橘子洗净后放在40℃至50℃的水中浸泡3分钟,用布擦干后烤至微焦,每天早、中、晚各食用1个(带皮吃)。

吃烤橘子能镇咳祛痰,主要是橘皮的作用,烤橘子可除去鲜橘皮的刺激气味,并可相对增加其有效成分含量。

烤橘子虽然对风寒感冒引起的咳嗽效果佳,但阴虚及热咳者,则不宜食用。

(据《保健时报》)

# 读家



## 百家争鸣

易中天著

易中天开讲  
轻松好读的中华历史

份。他既是导师,又是首领,对自己的弟子有生杀予夺之权,可谓说一不二,令行禁止,一呼百应,绝对权威。

墨子本人就是这样。据说,墨子当巨子时,手下有一百八十人。他们忠心耿耿,训练有素。只要墨子一声令下,跳进火海走进刀山,脚后跟都不会转一下,迎着死亡就上去了,叫“赴火蹈刃,死不还踵”。

就目前掌握的情况看,组成墨家团体的应该是一群善良的人。他们爱和平、勤劳动、能吃苦、守纪律,富有奉献和牺牲精神。墨子本人,更是心地善良道德高尚,吃苦在前享乐在后,这就跟商鞅和韩非要建立和维护的王国完全两样,怎么也是蚂蚁社会?

因为理想,因为价值观。墨家的理想和价值观是公平与正义,还有平等。

的确,墨家是追求平等的。他们反对仁爱,主张兼爱,就因为仁爱有等级,兼爱讲平等。墨子主张改革分配制度和人事制度,做到自食其力,按劳分配,各尽所能,机会均等,也为了追求平等。

墨家的这一追求,倒是跟法家相同。法家也是讲平等的。法家的主张,是“法律面前人人平等”。这一点,已由商鞅的实践证明。商鞅虽然没能办法太子,却法办了太子的师傅,也算“王子犯法与民同罪”。

何况法家的主张,还有“君主面前人人平等”。这就更难做到了。因为在法家的系统中,臣民本来就是君主的工蜂和工蚁,有什么区别?

所以,法家讲平等,没问题。同样,道家、儒家也都没问题。有问题的唯独墨家——一个社会人人平等,一旦意见分歧,该怎么办?

韩非的办法是“唯法”,墨子的办法是“尚同”。

“尚同”是一种绝对的服从。这办法,可谓“墨家民主集中制”。表面上看,这里面有“民主”。墨子规定,下级和群众有意见,可以提,上级也要听。但他同时又规定,如果下级和群众不反映情况,要受惩罚。那么请问,这种所谓的“民主”,是权利呢,还是义务?何况更重要的是“集中”。最高思想权、话语权、决策权和裁判权,还在天子。天子,是真理的代言人,最高的仲裁者。

名为民主,实为专制,甚至独裁。在这样的制度下,组织的性质必然是极权主义的,领袖的权力也必定是绝对化的,墨家团体变成蚂蚁社会更不足为奇。

墨法两家,终于殊途同归。尽管那蚂蚁社会,墨家的是民间团体,法家的是国家组织;墨家是为了平等,法家是为了集权。但最终会走向专制,是一样的。



## 中国人应该这样用药

冀连梅著

国人八大典型用药误区:

- 58.88% 不遵医嘱擅自停药
- 51.07% 不遵医嘱擅自加量
- 50.94% 不遵医嘱擅自换药
- 50.39% 不遵医嘱擅自停药
- 50.32% 不遵医嘱擅自停药

## 8 中药注射液不靠谱

我在网络上看到有医务人员分析,现在的某些医生喜欢在输中药注射液的时候加点地塞米松,为的是抑制中药注射液可能出现的过敏反应。

我是西药师,我工作过的几个药房都没给病人用过中药注射液,还真不清楚这样用的医生是怎么想的。

从我的专业角度出发,我反对给患普通感冒的病人使用中药注射液,我还专门就中药注射液的问题咨询过中医师,专业的中医师也不认可中药注射液。

如果是口服药物,我们人体的胃肠道还能作为一道天然的屏障来阻挡药品中的杂质,而注射液这种剂型是毫无阻挡地直接把药物打到血管里,因此对制剂的要求非常高,溶液一定要无菌、无热原,要和身体有相等的渗透压、相等的PH值等。

而中药注射液里面的成分太复杂,杂质太多,不可控因素太多。由于不可控因素导致过敏的概率太大,发生严重药物不良反应的概率也太大。

在过去的几年里,中药注射液频频出事。

2006年若干名患者在使用了鱼腥草注射液后直接死亡;2008年刺五加注射液造成3起患者死亡事件;2008年茵栀黄注射液导致4名新生儿发生不良反应,其中1名死亡……

这样的严重不良反应病例在国家食品药品监督管理局的网站(www.sfda.gov.cn)上就能搜到。

比如这个案例:患儿,男,7岁,

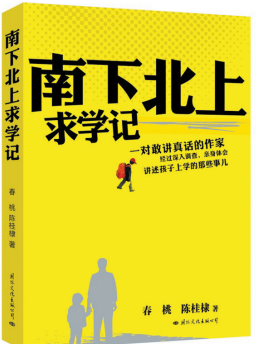
因上呼吸道感染,静脉滴注喜炎平注射液,约10分钟后,患者出现大汗淋漓、双眼球持续充血、两眼肿胀、全身荨麻疹伴瘙痒。后来停止使用药物,并静注地塞米松5毫克,口服开瑞坦,测血压为63/30毫米汞柱,加用多巴胺、阿拉明各一支,半小时后血压上升,上述症状有所缓解,留院观察。

你看,为了治疗一个可以自愈的普通感冒,差点搭上性命,非常不划算。

这并不是个案,在2011年的一年时间里,国家药品不良反应监测中心病例报告数据库中有关喜炎平注射液的病例报告共计1476例,涉及14岁以下儿童患者的病例报告达1048例,占整体报告数的71%。

对于严重不良反应发生率如此高的中药注射液,我们有足够的理由说“不”。

听说在不少医院的药房,中药注射液从西药取药窗口发药,如果你不知道如何区分中药注射液和西药注射液,我建议你在药盒或者药品说明书里找一下药品批准文号,批准文号以拼音字母“Z”开头的代表中药,以拼音字母“H”开头的代表西药(化学药品)。



## 南下北上求学记

陈桂樵、陈桃夫著

开散漫自由的作家  
记录真实生活  
讲述教育理想

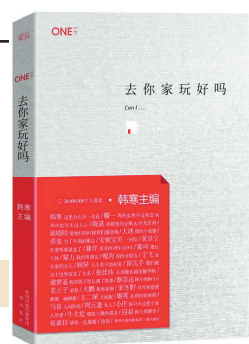
★作者:春桃 陈桂樵  
★出版社:国际文化出版社

### 《南下北上求学记》

## BOOKS 新书快讯

★作者:韩寒 主编  
★出版社:三秦出版社

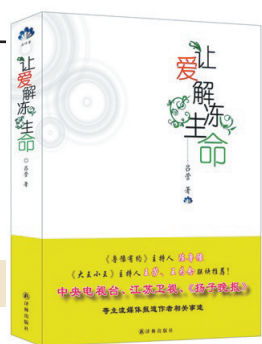
### 《去你家玩好吗》



这是韩寒主编的“一个”书系的第二辑,精选了31篇文章,包括张嘉佳的《请带一包葡萄干给我》,大冰的《我的小姑娘》,赵本山弟子、“屌丝男”大鹏的《我和家驹》,号称“90后男神”的新人陈谦的《冰箱里的企鹅》和《时光若刻》等。韩寒还特邀好友安妮宝贝、周云蓬携手发表最新作品:安妮宝贝的《一封信》以禅意看人世,周云蓬的《无人》奇幻莫测,而韩寒的《这里会长出一朵花》第一次公开讲述与爱女韩小野的温暖故事。

★作者:吕营  
★出版社:译林出版社

### 《让爱解冻生命》



当一个生来就患有不治之症的女孩遇到一个健康的男孩,当爱情的浪漫遇上现实生活的困境,他们该怎样为爱情保鲜?本书是作者以自己的生活和爱情经历为蓝本创作的作品,全书充满了真挚的情感。

小明原是一个聪慧好学的孩子,为让他受到良好的教育,作家夫妻为他三易其家,三次转学,转入了市重点小学。可“王牌学校”里的学生不堪重负,小明成了厌学的孩子。为让小明走出噩梦的困扰,他们又远赴天津购买“蓝印户口”……

报告文学作家陈桂樵、春桃夫妇用冷静的笔触、平静的叙事,和读者分享这些年来有关学校、有关教育的所见所闻及痛定思痛后的反思。