

南非“奶奶拳击队”为健康挥拳

据英国多家媒体报道,老年人健身领域不仅新设备频出,还时时涌现新榜样。在南非约翰内斯堡,有一群热爱拳击的花甲甚至古稀老人,她们虽然年事已高,但热爱并坚持着这项运动,为了健康全力以赴。她们也因此获得一个称号:“奶奶拳击队”。



奶奶拳击队 一到训练场就精神百倍

拳击是一项非常激烈的运动,拳击手大多是健壮的运动员,然而在南非的约翰内斯堡市,一群六七十岁的奶奶们每周两次到一家名为“大都市”的俱乐部,在教练的指点下,学习和练习拳击运动。她们个个态度认真、全力以赴,热身、打沙袋、做对手练习,丝毫不亚于专业运动员,表现出了对这项运动的热爱和坚持。现在这支队伍已经获得了“奶奶拳击队”的称号。

南非民众喜欢拳击运动是有历史传统的,练习场上都设备齐全。这些老人们根本不在乎自己已经上了年纪,她们也要好好地再次融入周围的社会。前健美运动员克洛德·马佛萨已经在“大都市”俱乐部拳击场任职四年,他是老人们的专职教练。每次训练开始前,他都和老人们一起携手静默几分钟,帮助她们集中精神,再带领她们练习抛实心球的“药球”(一种锻炼用的重球)。

等老人们拉开筋骨之后,他就耐心地一边手持拳靶,一边具体指点她们的站立姿势和打击动作。在练习期间,他和其他教练还一起关注着老人们身体,及时向她们提供足够的饮水,掌握她们休息的节奏,让她们疲劳时及时得到休息。

前段时间多家媒体采访了这支“奶奶拳击队”,到场的记者们都被老人们乐观向上、顽强拼搏的精神所感动。这些老人来自约翰内斯堡市的各个居住区,有的老人平日里甚至需要拄拐杖行动。其中多位老人患有各种病症:有的患糖尿病、有的得过中风,还有一位老人前不久结束乳腺癌治疗。可是她们一旦来到训练场地戴上拳套后,似乎都变了个样子,看上去精神百倍、体力充沛,腰腿拉伸,一丝不苟地进行全身活动。

保持健康 并掌握自卫本领

77岁的格拉迪丝·恩圭尼亚总是早早来到训练场,提前做好各种准备。她对记者说,她来参加拳击训练,目的是要保持身体健康和动作协调,还有就是想掌握一项自卫的本领,万一遇到犯罪分子,能够保护自己。

79岁的康斯坦丝·恩古巴内告诉媒体,虽然家人担心会受伤劝阻过她,但她还是坚持按时来到训练场。她说,以前老人们中总有人小病不断,在参加了训练后,身体状态逐渐变得稳定下来,头疼脑热的毛病都没有了。

别看74岁的祖娃·特拉瓦个子不高,可是她现在的力量和灵活度一点也不比年轻人差。她在教练的指导下,已经能做到双拳左右开弓,打得很有专业水准呢。拳击已经成为了祖娃·特拉瓦生活中的一部分。67岁的马布尔说:“我有糖尿病、高血压,在练习拳击后,如今各项指标已经基本正常了!我感觉拳击让我更年轻、更健康了!”

有意思的是,南非人也相信生姜通畅血脉、促进气血运行的作用。在老人训练和训练中,教练们经常让老人们吃少量的生姜,让她们慢慢咀嚼,接受生姜的辛辣药效。马佛萨教练表示,老人们接受训练后,食欲增加,行动敏捷,而且对调节她们的心理状态帮助更大,可以缓解精神压力和心理紧张,让她们生活得更有信心。所以无论是老人们的家人还是社区,基本都鼓励老人们坚持参加训练。

马佛萨教练说,练习拳击还能起到减肥的目的,目前南非老人的肥胖率很高,他计划把老人拳击课程推广到其他地方,目前正筹备在全市不同的地方组织活动,让现有的学员们现身说法,邀请更多的老人来了解拳击课程,参与拳击训练和各种活动项目,提高她们的身体素质。

“奶奶篮球队” 九旬老人参赛有模有样



美国圣地亚哥市有一支老年女子篮球队,这支队伍的口号很有趣:“只要你能站起来,只要你能挪动你的腿,我们就欢迎你参加。”这支球队隶属于圣地亚哥老年女子篮球协会。而这个协会的成员,年龄必须超过80岁才具备入会资格!可不要小看她们,该队已两度取得美国国家级老年女子冠军。队里的梅格和葛拉丝两人都已91岁了。

葛拉丝对美国娱乐和体育节目电视网记者说:“我到了78岁才第一次有了一双篮球鞋真是万分高兴,在我们成长的时代,女孩不像现在可以自由地打球锻炼。”这些出生在上世纪二三十年代的奶奶们,遗憾之一就是错过了体育盛年。可是她们没有轻言放弃,在儿女成人之后,她们开始了自己的运动年代。她们学习投篮,练习步伐。日前当媒体采访她们的时候,队员们正在进行半场练习赛。记者们观战半个小时,发现老人们竟然毫无倦容,动作有板有眼,双方比分交替上升,根本看不出她们是一群老耄老人。

运动也明显地起到了延长老人寿命的作用。87岁的卡尔不无叹息地说:“我从66岁开始打篮球,我的好友们那时都威胁我说,‘你这个岁数还打球,找断腿呢!’现在,我的腿挺好,可是这些儿时的朋友却都先走了,一个都不剩了!”的确,球队里的很多老人都比她们的同辈人长寿。

常吃坚果 不易发福

爱吃坚果又怕脂肪含量高容易发胖?美国的一项研究显示,常吃坚果其实有助降低发福几率。研究小组分析了“欧洲癌症和营养前瞻性调查”中37.3万余名调查对象5年的饮食情况和身高体重指数(BMI)。这一指数是一种衡量胖瘦的常用标准,计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。结果显示,5年后,调查对象的体重平均增加2.1千克,不过,食用坚果最多的调查对象体重增加少于不食用坚果者,而且超重或肥胖的风险比后者低5%。传统观念认为,坚果热量高、脂肪含量高,不是减肥人士的好选择,这项研究结果反驳了这一点。

每顿少吃点 身体更年轻

美国研究人员为探讨限制热量摄入是否能延缓人类的老化,招募了220名参与者,将他们分成两组,其中,145人限制饮食,平均每顿少吃一成,另外的75人没有任何限制。随访两年后发现,限制饮食组平均每年生理年龄都会减少0.11岁,身体更年轻;而未限制饮食的参与者每年生理年龄都会增长0.71岁。新研究揭示了控制热量摄入与衰老之间的联系。但研究人员表示,这项研究的重要意义在于让人们了解管理身体的重要性,并为人们在选择食物时提供更多参考。

(本报综合)

饭后务必做到“七不急”

30分钟后再活动,1小时内最好不要饮茶,2小时后再吃水果

“民以食为天”,吃饭是必不可少的健康生活方式,然而吃饭之后,你的所作所为是不是还依然健康?

想一吃完饭你都爱干些什么?立即吃水果,还是喝茶……其实饭后我们总是习惯性地去做一些本不应该做的事情,而且在不知不觉中严重影响着身体健康。看看饭后最好不做的七件事,看看你中招没有。

不急于散步

饭后胃处于充盈状态,即使是很轻微的运动也会使胃受到震动,增加胃肠负担,影响消化功能。

饭后大量血液集中到消化道,大脑供血相对减少而出现昏昏欲睡的感觉,此时散步,易出意外;对患有消化道溃疡和胃下垂的病人则会加重病情。所以饭后宜静坐30分钟再活动。

不急于吃水果

在饭后立即吃水果,容易在胃内滞留,极易腐败变质,变成酒精及毒素,引起胃灼热、腹胀、腹泻或便秘等不适。因此,人们最好在饭后2小时再吃水果。

不急于洗澡

如果饭后急于洗澡,周身的皮肤和肌肉血管扩张,血流量加大,就会使供给胃肠等消化器官的血液减少,从而影响消化吸收。所以饭后应先休息1-2个小时后再洗澡。

不急于刷牙

在牙冠的表面有一层釉质叫珐琅质。在进食酸性食物或果汁后,会使珐琅质晶体变得松弛,如果此时立即刷牙,将会把珐琅质晶体轻易刷去,久而久之,牙齿就容易受到损害。因此,饭后漱口即可,至少要等上1-2小时才宜刷牙。

不急于饮茶

茶叶中的大量单宁酸能使食物中蛋白质变成不易消化的物质,影响铁的吸收;此外,茶水还会冲淡胃液,影响胃内食物的正常消化。所以饭后1小时内最好不要饮茶。

不急于松裤带

饭后放松裤带,会使腹腔内压下降,对消化道支持作用减弱,容易引起胃下垂等消化系统疾病。

不急于睡觉

俗话说:“饭后躺一躺,不长半斤长四两”。饭后至少休息20分钟再睡觉,哪怕是午休也如此。

心脏要健康 饮食须做到“三多三少” 高盐高糖易致血压升高 日常饮食多吃谷物及菌类

要想心脏健康,饮食上必须做到“三多三少”。其中,在所有不健康饮食方式中,高盐的危害最大,大量临床数据显示,高盐饮食可升高血压、血胆固醇,有导致动脉粥样硬化的风险。加工肉类摄入过多在“伤心排行榜”中名列第二位。此外,除了避免这些“伤心食品”,日常饮食中还应多吃谷物及菌类,对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。

少吃盐

在所有不健康饮食方式中,高盐的危害最大,而且是老生常谈。大量临床数据显示,高盐饮食可升高血压、血胆固醇,有导致动脉粥样硬化的风险。一般全天的食盐总摄入量最好不要超过6克,包括看得见的盐和酱油、味精等看不见的盐,可试着用大蒜、姜、柠檬草等天然调味品代替盐。

多蔬果

蔬菜与水果的摄入不足,占“伤心排行榜”的第三位。菠菜、韭菜、芹菜等蔬菜含有丰富的维生素和纤维素,可降低人体对胆固醇的吸收。尤其芹菜,对血压有一定的调节作用。胡萝卜、西红柿等富含胡萝卜素,有助于缓解动脉硬化。苹果中的纤维可以降低低密度脂蛋白的含量,每天吃1个,可促进胆汁酸的排泄。

多谷物

日常应多吃谷物,包括全麦粉、燕麦、糙米、大麦、玉米、荞麦和小米等。全谷物不但可以防止身体吸收胆固醇,还可以降低甘油三酯,这两者升得过高都对心脏不利。同时,白面包、威化饼、炸面包圈、饼干、蛋糕、爆米花、膨化食品等则应该少食。

多菌类

每日可食用5克~10克黑木耳,对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。还要多吃香菇,因为香菇中含有腺嘌呤,具有降低胆固醇的作用,但香菇不能食用过量,每日最多不能超过50克。

少腌肉

加工肉类摄入过多在“伤心排行榜”中名列第二位。如香肠、培根、热狗、火腿等加工肉食,多数经过了烟熏、腌渍、盐渍等处理,含有较多钠、硝酸盐、磷酸盐和多环芳烃化合物,这些成分对心脏都有不良影响。因此,大家应避免食用过多加工肉制品,未加工的红肉如牛肉、羊肉的摄入也要有所节制。

少沾糖

该研究显示,甜饮料在“伤心排行榜”中排第六位。甜饮料中砂糖和液体果糖会让血糖升高,人体的高糖状态会造成胃肠、血管、肾脏的负担同时加重,导致心脏负荷加大,升高血压,进而引发心脏问题。

补中益气食南瓜 嫩南瓜富含维生素C

《红楼梦》第四十回行令时,刘姥姥戏说“花儿落地结个大倭瓜”,这倭瓜便是南瓜。南瓜,因产地不同而叫法各异,又名番瓜、麦瓜、倭瓜、金瓜、金冬瓜等。

南瓜的营养成分较全,营养价值也高。嫩南瓜中维生素C及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。这些对防治哮喘病均很有利。

中医学认为,南瓜味甘,性温,入胃、大肠经,具有补中益气、消痰止咳的功能,可治气虚乏力、肋间神经痛、疟疾、痢疾等症,还可驱蛔虫、治烫伤。南瓜子还能食用或榨油。

《本草纲目》说它能“补中益气”,《医林纪要》记载它能“益心敛肺”。南瓜还能降糖止渴,辅助治疗脾胃虚弱、气短倦怠,对糖尿病等有食疗效果。

另外,南瓜中还含有丰富的果胶,能保护胃肠道黏膜,促进溃疡愈合,适宜于胃病患者。

南瓜富含的锌元素,有助于人体生长发育。清代名医陈修园说:“南瓜为补血之妙品。”常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性有美容作用。

养生食谱

“春夏养阳,秋冬养阴”。秋季是万物成熟的季节,阴气渐长,养生应注意收敛精气、保津养阴。推荐一款滋阴润燥的食疗方:

腐竹鲜蘑菇

原料:发制好的腐竹150克,鲜蘑菇100克,油菜心50克,盐、花椒、食用油各适量。

制作方法:1.腐竹切成寸段;鲜蘑菇去杂洗净,切片;油菜心洗净切成小段。
2.把以上切好的料分别用沸水焯透,捞出用凉开水过凉,沥干水分,装盘。
3.炸花椒油,去花椒,把花椒油浇在菜上,略待片刻,再放入调料拌匀。

功效:补气健脾,滋阴润燥。

适用:病后体虚、食欲不振、咳嗽痰多。

(晚报综合)

