

特朗普式“握手神功”有利长寿

6月12日的“特金会”上,金正恩和特朗普实现了历史性的握手。说起特朗普的“握手神功”,许多国家的领导人都曾领教过,其握手力道十足,弄疼不少国家元首。

然而,细心的人会发现,这一次,金正恩和特朗普握手时间持续久,竟能旗鼓相当、不落上风。其实,手劲大、握力强不仅能体现出“强势感”,还能反映身体健康状况。

调查:握力越强越可能长寿

伦敦玛丽女王大学(Queen Mary University of London)对5000名成年人进行了一项研究,结果表明,握力最强的人拥有最健康的心脏。

早在2015年,英国《柳叶刀》杂志就刊登了加拿大的一项研究,发现握力强的人寿命更长。握力减退预示着心脏病、中风等严重疾病的发病几率增大,预期寿命也会随之缩短。

加拿大麦克马斯特大学人口健康研究所和汉密尔顿健康科学中心的研究人员对来自中国、印度等17个国家的14万名35岁至70岁参试者进行了研究。参试者平均接受了为期4年的跟踪调查。研究人员利用握力量计测量了参试者的手部握力大小,并收集了参试者有关心脏和大脑健康状况、血压等多方面的数据。

结果显示,握力每下降5千克,因心血管疾病死亡的风险增加17%,非心血管疾病死亡的风险上升17%,心脏病发作和中风的风险分别增大7%和9%。

夏至做好这5件事,健康过一夏

每年的6月21日是夏至。夏至昼长夜短,是一年当中白昼时间最长,也是阳气达到鼎盛的一天。夏至同时也是盛夏的起点,一年当中最热的日子将会来临。而中医认为心与夏季相应,夏至养生重在养心。那么夏至养生需要注意些什么呢?

1、可适量多吃盐和酸味

夏天到了,人们会出很多汗,带走身体很多的盐分。如果心肌缺血,心脏搏动则会出现异常。中医认为,应该多食酸味以固表,多食咸味以补心。

2、不宜食用寒凉食物

据《颐身集》所说:“夏季心肾皆衰,虽大热不宜吃冷淘冰雪、蜜水、凉粉、冷粥。饱腹受寒,必起霍乱。”根据中医的说法,心旺肾衰,意思就是外热内寒,所以不宜多吃冷食,否则会寒伤脾胃,令人呕吐、腹泻。夏天人们喜欢吃的解暑圣物——西瓜、绿豆汤,是解渴消暑的佳品,但是不应该该冰镇它们。

3、夏天吃苦,胜似进补

中医认为,夏天容易伤肾气又因脾胃,而苦味的食物可以补气固肾、健脾燥湿。现代科学研究也证明:苦味的食物通常都含有生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质

教你一招 自制防暑凉茶

1、山楂金银花凉茶。山楂、金银花、陈皮、黄芩、桔梗、元参、花粉各9克、砂糖100克、绿茶10克,用沸水5,000毫升,泡半小时即可饮用。此茶不但能防暑解热,对中暑先兆症状,如头昏、食欲不振等也有治疗作用。

2、西瓜皮凉茶。西瓜皮适量、白糖适量;可将外皮绿色的那一层瓜皮利用起来,洗净后切碎去渣取汁,再加入少量白糖搅拌均匀。有去暑利尿解毒之功效。

3、藿香解暑茶。将10克藿香叶、10克香薷叶、10克薄荷叶放入锅中,加水淹没原料即可,加盖煮10分钟,凉后即可饮用。这种凉茶可健胃、祛暑湿,尤其适用于脾胃虚寒、肠胃功能较差的人饮用。

4、百花凉茶。取野菊花、荷花各10克、茉莉花3克,洗净后用开水冲泡,加盖泡10分钟,凉后即可饮用。此茶能起到祛暑气、清凉解热的作用。若是虚寒体质且脾胃虚弱的人最好不要饮用,否则会引起腹泻。

简单公式自测握力

握力可很好反映全身力量状况。怎样测握力?可以到体质监测机构、医院和健身房,用专门的握力计测出具体数值。一般说,40岁左右男性握力在43-50公斤为合格,女性27-31公斤之间为合格。握力体重指数能够更好显示握力与体重之间的关系,计算公式为:握力体重指数=握力(Kg)÷体重(Kg)×100,一般正常握力指数应大于50。

一般而言,人的力量从40岁就开始日渐衰减,50-70岁之间每年下降1%-1.5%;70岁之后,每年下降3%。一旦发现握力下降,就该考虑是不是心脏功能下降,或者出现了全身性的动脉硬化,应去医院心内科做个检查。

浇花拧毛巾可增强握力

不少人认为,上了年纪握力下降是必然现象。西安体育学院健康科学系教授苟波解释,握力大小是由前臂屈肌的发达程度决定的,中老年人由于缺乏锻炼,随着年龄增加,不但握力会下降,肌肉也会萎缩,但这些完全可以通过科学锻炼来避免。

握网球。用尽可能大的力量,攥握网球5-10秒钟,然后松开休息5秒钟;重复做这样的动作,至少5次。

拧毛巾。老年人可在家就地取材,使用矿泉水瓶代替哑铃,坚持做上举矿泉水瓶的动作。另外,坚持拧湿毛巾锻炼握力也收效明显。

浇花。除了上述运动,日常生活中的一些体力劳动,如园艺浇花、吸尘等,也对锻炼握力有帮助。

(综合生命时报、快乐老年报等)

老人运动锻炼六个动作不宜

有些动作对于年轻人是锻炼但对于中老年人来讲却是运动伤害。

快速转头

快速转头容易导致头痛、头晕,严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人尤其要避免快速转头。

仰卧起坐

老年人做仰卧起坐,可能存在三大风险:一是手臂力量不足,易拉伤;二是极易造成颈椎和腰椎不可逆的损伤;三是心脑血管病患者可能因此造成血压升高,发生意外。

爬楼梯

50岁后,身体肌肉减少3%至5%,相应的平衡力也变差。据统计,在跌倒老人中,超过51%与爬楼梯相关,爬楼梯每年致死2万人。上了年纪后,关节退化,上下楼梯或爬山时,膝关节承受的重量是平时的3至5倍,这会加速关节老化。

弯腰够脚面

“双腿直立弯腰用双手够脚面”是个伸展筋骨很好的方法。但是年纪大了后做这个动作,血压突然升高、肌肉拉伤、跌倒、骨折,都有可能发生。

躯干扭转

躯干扭转也就是我们常说的扭腰也是个常用的热身运动。老年人背部肌肉力量下降,站着做这个动作,很容易造成腰背损伤,也可能摔倒。如果做这个动作,可以躺着或坐着进行。如果想锻炼柔韧性,可以选择打太极拳、游泳等方式。

倒着走路

老年人平衡性、视力、反应能力等有所下降,倒走易引发意外。

(摘自京报网)

看看我国历代蹴鞠队有哪些奇人和绝技

世界杯赛激战正酣。作为现代足球的前身,在遥远的古代中国,蹴鞠在官方和民间广受欢迎。如果喜爱蹴鞠的古人有机会穿越到今天,他们也许会发现,很多世界强队与他们的打法极为相似。足球这项运动给世人带来的欢愉,在时间和空间两个维度上同时延展着。

普及程度

汉朝“叫板”足球王国巴西

蹴鞠普及程度比肩巴西足球,五百户就有一大型球场

蹴鞠运动发源于先秦时期,到汉代,人们对它的疯狂程度与如今的巴西人相比,可谓是有过之而无不及。汉朝蹴鞠用的是实心球,蹴鞠的方形场地,被称为鞠城,挖十二个半月形坑,称鞠室(球门)。两边各有六人守门,六人发起进攻,除了球门和球员数量与现在有所不同,汉朝蹴鞠跟现代足球运动差别很小。

《盐铁论·国疾》中记载,“里有俗,党有场,康庄驰逐,穷巷蹋鞠”。汉代二十五户为一里,五百户为一党,凡里就有人扎堆蹴鞠,凡党便有大型的足球场,这样的普及程度,绝对可以与“足球王国”巴西比肩。

痴迷程度

“我为球狂”不输当代球星

霍去病征伐匈奴时把蹴鞠作为军事训练,鼓舞士气凝聚人心

苏格兰足球名帅比尔·香克利曾说,“足球无关生死,足球高于生死”。这句话早在我国汉朝时就有真正践行过。《史记》中有这么一个故事,说是西汉文帝时,有位名叫淳于意的名医,他为一个叫项处的疯狂球迷诊病,告诫他不要从事剧烈运动,不然会呕血身亡。结果项处不听医嘱,毅然决然地走向球场,最终果然呕血,最终项处不治身亡,用生命向蹴鞠事业致敬。

蹴鞠在汉代还是凝聚人心的“正能量”运动,《汉书》中记载霍去病征伐匈奴时,曾在大部队缺粮时用蹴鞠鼓舞士气。蹴鞠在当时,算是军事训练的一部分。

球技玩法

唐代踢高比赛“邂逅”英格兰“长传冲吊”

有人“蹴鞠屡过飞鸟上”,球技不输英式打法

唐代蹴鞠是用动物膀胱吹满气,外边有八片皮革包裹。球体更轻盈、更圆,也被称为毬。一种两球门玩法的蹴鞠运动,从鞠场形制到玩法,都与现代足球场大同小异。除了用球门的玩法,唐代蹴鞠还有不用球门的玩法,即踢高比赛。唐代著名诗人王维就曾描述过一个叫张芬的人,脚力过人,“蹴鞠屡过飞鸟上”,想想把这张芬放到今天的英格兰队,肯定大受欢迎,他的惊人球技,能让英式足球将“长传冲吊”打法演绎得更加淋漓尽致。

如果你觉得“维京战吼”是冰岛球迷在2016年欧洲杯上让其流行起来的,那么你可能就只知其一,不知其二了。早在唐代蹴鞠场,就有类似于冰岛“维京战吼”、南非“呜呜祖拉”之类的加油助威方式。

代表人物

宋朝“牵手”阿根廷,都有“超级巨星”

高俅以一个“鸳鸯拐”成功进入“国家队”

宋朝与阿根廷之间在足球(蹴鞠)上有许多共同点,其中最大的一个都是有一位“超级巨星”,阿根廷有梅西,宋朝有高俅。《水浒传》中,奸臣高俅以一个“鸳鸯拐”成功引起了当时“国家队主教练”宋徽宗的注意。

与现在的“彩虹过人”“油炸丸子”“马赛回传”相比,当时的控球花样命名显得更加雅致,“燕归巢”“风摆荷”“双肩背月”……优雅的宋代足球更重视技巧性和观赏性,也孕育了高俅这样“一球成名”的梦想。

宋代经济文化繁荣,民间甚至都出现了不少蹴鞠社团。其中,“齐云社”起于南宋著名民间蹴鞠社团,被誉为世界上最早的足球俱乐部。其时,蹴鞠是“占断风流第一家”的活动,因而也有“不入圆社会,到老不风流”的说法。这正与最近的情形相似:不看世界杯,你就out了!



▲古代鞠的种类



▲汉画像石上的蹴鞠图



▲蹴鞠图



▲《蹴鞠图》清·黄慎

古代鞠的种类

左上图为约2000年前(西汉末年)的四片型鞠,右上为约1200年前(唐代)的六片型鞠,左下为约1000年前(北宋)的八片型,右下为约800年前(南宋)的十二片型鞠。

相关链接

“足球皇帝”赵匡胤尤其擅长“花式足球”

唐宋明三代,上至宫廷下至民间,全社会都对蹴鞠乐此不疲。清代画家黄慎所绘《蹴鞠图》(左图)还将宋太祖、宋太宗、宰相赵普以及大臣内侍一同玩蹴鞠的场面画了下来。图中宋太祖身着龙袍,与赵普正在争抢。玩者之动态与观者之静态相映成趣。

黄慎在画面右上方自题:“青巾衣黄者,太祖也。高帽对局者,赵普也。微须者,党进也。方面衣红者,太宗也。乌巾衣绿者,楚昭大也。袖手旁观者,石守信也。此图乃太祖即位之时,海晏河清之际,道同志合,君明臣良,故太祖命丹青所作,是为君臣一气之图也。”

《蹴鞠图》为后人提供了研究宋代蹴鞠发展最宝贵的资料。史载,赵匡胤是历史上有名的“足球皇帝”,他尤其擅长“白打”,也就是现在所说的“花式足球”,即踢球时用头、肩、背、腹、膝、足等部位接触球,灵活变化,随心所欲。

中国淄博临淄是蹴鞠发源地

《战国策》、《史记》、《清稗类钞》、《聊斋志异》等古籍里都有着关于蹴鞠这项古老运动的描述。其中,《战国策》中描述了蹴鞠在2300多年前的齐国都城临淄异常流行。

2004年7月,第三届中国国际足球博览会在北京举办时,“世界足球起源于中国”的说法获得了国际足联的认可。

随后,在“探索足球起源地新闻发布会”上,亚洲足联秘书长维拉潘代表国际足联组织宣布:中国淄博临淄是世界足球发源地。

(摘自新华社)



5、决明子凉茶。决明子15~30克(炒黄)、桑叶、菊花各10克,水煎取汁,放凉代茶饮。此茶具有祛风散热、清肝明目、降脂通便的功效,适用高血压、高血脂,还可预防中暑。

(摘自养生杂志)