

心臟的能力在不同人身上表現的差異很大,在一個人的一生中也是一直在變化。人在不同的生活條件下,心臟功能隨時在發生變化。怎麼樣使心臟的潛力增大? 怎么挖掘出它的潛力來? 心臟有儲備功能,它的儲備功能主要體現在以下兩個方面:

一個是心率,就是心跳的快慢。天氣熱的時候,人的代謝快了,我們心率就增快。我們運動的時候比如爬山、跑步, 心臟要是不提高心率,那么供應的血液就不夠全身 使用,所以心臟就必須把心率提上來。如果我們什么都不做,安靜的休息的時候,心率就會慢下來。就像我們走路一樣,事兒急了,多跑兩步;事兒緩了,我們慢慢走。

再一個就是心肌的收縮力,心肌的收縮力就相當于我們走路的力量,如果有力,那你邁的步就大,走的就快。心臟也是這樣的,如果有力,它射出的血就多,血壓就比較高。

心率和心肌收縮力我們怎麼樣來鍛煉它呢?首先來看看心率如何鍛煉。

有的人說我剛起床心率就 50 多次, 一吃飯就 70 多次,一走路到了 100 多次, 心率變化這麼大这么快,我的心臟是不是有病?其實不是有病。大家一定要注意,在不同狀況下心率變化大,正好說明你心臟的潛力非常好,需要快就能快起來,不需要就能慢下來,這是心臟功能好的一種表現,不是不好。在臨床上經常遇到這樣的病人,他總想讓心率保持在每分鐘 70~80 次,那你得看它在什麼狀態下。

為什麼要提心肌的耐缺氧能力?因為我們

養生鍛煉的“尺度”在哪里？

的生活、工作環境差異很大,如果說你在自然的、氧氣充足的環境中工作,那沒問題,你就不用提高心臟的 耐缺氧潛力。但是我們如果需要在缺氧環境中短時間經歷一下,如果你心肌的耐缺氧能力不行,你就可能會出現嚴重的問題,比如嚴重的心律失常,甚至突然死亡。那么怎麼樣來提高心肌耐缺氧能力,來防止我們遇到惡劣的環境,比如說像在地震中被埋但又不足以致死的情況,空間很狹小,氧氣不夠用。這種情況下,如果你心 臟的耐缺氧能力很好的話,你生存的時間就會比較長,爭取到了被營救的時間。所以說提高心肌耐缺氧能力是有好處的。但是怎麼來提高呢?有一個辦法,既可以鍛 煉心率,也可以鍛煉心肌耐缺氧能力, 還可以鍛煉心肌收縮力,那就是“有氧運動”,它是提高心臟潛力的最好措施。

大家可能都知道運動好,生命在于運動,但



是應該如何運動,我們適合做哪些運動?比如舉重這種運動就不好,它不利于提高心臟的潛力。能夠我們經常做的散步、跑步、登山、游泳、勞動都是一些能夠提高心臟潛力的非常好的運動方式。這些活動能夠增加機體的耗氧量,能夠給心臟增加一定的負荷,使心臟處於一種“又累又 餓”的狀態。

“餓”是指心臟本身血液相對不夠用,所以我們運動多了的時候會感覺氣短、憋氣。再嚴重了,就是憋氣、跑不動了,是心臟累了。那么通過“餓”和“累”,正好鍛煉心臟的潛力。到底怎麼來把握,是不是越“餓”越好,越“累”越好呢?不是這樣的,需要把握尺度。怎麼來把握?這是大家要牢記的。

這個尺度包括兩個方面,一是每次鍛煉的時候我們的心率達到什麼程度算是好。好多養

生保健的書都主張使心率提高百分之多少,要增加多少次才達到了鍛煉的目的。 我想如果要照這個辦的話,你真的辦不到。為什麼呢?如果你心臟潛力沒有那麼大,你做到那個程度,對於你的心臟來講是嚴重超負荷了,根本就達不到鍛煉的目 的,反而傷害了心臟。如果你心臟的潛力比較大的話,達到他們講的那個數值對你來講就是小菜一碟,輕而易舉,這樣就又達不到提高心臟潛力的效果,所以這裡還 要強調“因人而異”。那么怎麼來掌握呢,就是要“循序漸進,持之以恆”,不能靠一兩次的鍛煉來達到提高心臟的潛力效果。具體運動的時候,應運動到覺得稍微 有點累了即可。之後在這個程度上堅持一段時間,直到感覺不累為止,然後在這個基礎上再提高一點,又覺得稍微累了,再堅持一定時期,如此逐漸提高。不需要每 天都提高, 這樣你的心臟受不了,也達不到鍛煉的目的。一定要一點一點地增加,每增加一點,持續一到兩周。如果說你怕運動量增加得太快, 你也可以一個月增加一點。這樣你就可以把心臟的潛力很穩妥地提高了。二是我們心臟的潛力到底要提高到什麼程度。是不是一定要提高到跟飛人劉翔的一樣呢?劉翔是田徑運動員,他 的心臟功能很好,那是不是我們每個人心臟的潛力都要達到那種程度呢?其實是沒有必要的。就像我們平時開車上班一樣,我們不一定非要開好車,車就是代步工 具 嘛。但是我們的心臟要鍛煉到什麼程度,夠我們日常的使用、日常的消耗,就足夠了,不需要吹毛求。還是要適合自己並且適度。

賈海忠



花生這樣吃才最健康

花生營養豐富,是價廉易得的保健佳品。據科學家研究,花生含大量的植物固醇,對人的健康十分有益。尤其是β - 谷固醇有預防大腸癌、前列腺癌、乳腺癌及心血管病的作用。美國科學家進一步研究發現,花生中還含有“白藜蘆醇”。這種物質有很強的生物活性,不僅能抵禦癌症,還能抑制血小板凝聚,防止心肌梗死 與腦梗塞。每 100 克花生還含有鋅 8.48 毫克,能增強免疫功能,延緩衰老。因此,花生被人們稱譽為“長生果”。

然而,花生是最容易感染黃黴菌的農作物。據中國農科院油料所博士生導師李培武教授研究,花生在生長的全過程中,都有可能感染黃黴菌,包括在地里生 長期間。花生收穫後受氣溫、氣濕及儲存條件的影響,更容易招致黃黴菌感染。黃黴菌在繁殖和新陳代謝過程中,產生大量的毒素(主要是黃曲菌毒 B1),污染花生及其製品。現已查明,在保管不當的花生與花生油、花生飲料、花生醬中,都有可能存在此毒素。

世界各國科學家公認,黃黴菌毒素是迄今為止所發現的最強的致癌物,尤其是黃黴菌毒素 B1,其毒性相當氰化鉀的 10 倍、砒霜的 68 倍。它的理化性質 相當穩定,在人體內不能降解,只能沉積在肝細胞中。當黃黴菌毒素沉積量超過人體的耐受力,便引起肝臟的損傷、炎性變,甚至誘發肝癌。

怎樣吃花生才安全有益呢?

首先,要將外觀呈黃綠色的花生剔除,然後用流動水浸泡、漂洗,再用乾淨水煮熟,濾去水而食之。黃黴菌毒素有水溶性,經過漂洗、水煮,花生所污染的黃 黴菌毒素基本上溶到水里去了,吃煮熟的花生就較為安全,且易於消化吸收。有人說,水煮花生不香不脆,用油炸行否?經過實驗,黃黴菌毒素即使加溫到 200℃,也不能將其破壞,而且經過高溫油炸,花生中的蛋白質、脂肪會變成雜環胺、多環胺等芳香類物質,增加其致癌性。因此,常食油炸花生,不宜提倡。

一項新研究發現:大約每一萬人中,就會有一個人 的身體衰老速度很慢,有望活到 100 歲。美國 MSN 網站健康頻道最新載文,不妨採用學者提供的研究結論來看看自己長壽的可能性有多大。

一、家有長壽明星。家族譜系中長壽的親戚越多,你體內長壽的基因就越多。波士頓大學醫學院的學者研究發現:在百歲壽星中,至少有一半人的父母、兄弟姐妹或祖父母中,有一人的年齡在 90 歲以上。

二、走路快。走路速度越快,距離越長,體力的持久性也就越長,有望長壽。匹茲堡大學的學者綜合回顧了 9 項不同的研究成果,分析結論為:走路速度每增加 0.1 米 / 秒,死亡的可能性就會降低 12%。

三、朋友多。美國加州拉西拉大學萊斯利·馬丁認為:長壽的可能性更多的存在于那些積極參加民間活動、社區公益性活動、志願者行動和多與家庭成員、朋友、同事交往的人群中。

四、你是女性。女性長壽的可能性會更

如果說,中國的孩子比日本的孩子個子長得矮,大概人們不會相信,然而,研究人員的統計資料表明,中國 7 歲男女兒童的平均身高分別比日本同齡兒童矮 0.6 厘米和 0.5 厘米, 15~18 歲男女青少年分別平均比日本同齡者矮 1.4 厘米和 0.6 厘米。探究其原因,無疑與營 養素攝入多少有直接關係。日本經濟騰飛的 20 世紀 50~70 年代,青少年身高每 10 年增長 1 厘米,幾十年來,他們一代比一代長得高大結實。為了使兒童身高增長,在營養方面,家長應如何科學地安排呢?

營養物質是砌成兒童身高增長的“磚瓦”,理想的身高當然與合理的營養密不可分。身高的增長主要取決于長骨的生長和發育,即骨膠質基質及其礦物質 的形成沉積。當骨骺軟骨生長降低時,長骨增長受限,結果使身高增長滯緩;當軟骨細胞增殖能力下降時,特別是骨膠質基質合成降低時,骨變窄,長骨生長受限。

兒童由於挑食、偏食,膳食結構不合理,以及腹瀉等疾病的影響,他們體內會缺乏蛋白質、多種微量營養素。大量的研究證實,蛋白質、鋅、鈣、磷、維生素 A、碘對身高增長有着明顯的直接作用。而另一些營養物質,如鐵、核黃素、鋅、維生素 A 則通過影響兒童食慾和



影響兒童身高的營養物質

免疫功能,影響結腸結構和功能,間接影響兒童身高的增長。

蛋白質:動物的肌肉及內臟含有大量的蛋白質,它是兒童生長髮育的首要“建築材料”。在骨骼形成和生長中起着重要作用的膠原,含有大量的特殊氨基酸即甘氨酸、脯氨酸等。在膳食中,僅僅以植物性蛋白質為主,其質量是不夠高的,特別是有 益於長高的賴氨酸含量不足。因此,在兒童的一日三餐中必須保證有充足的優質蛋白質,如魚、蝦、瘦肉、禽蛋、牛奶和豆製品等。

鋅:鋅是有助于兒童身高生長的最重要的營養素。兒童在慢性中等程度缺鋅時,即組織器官鋅水平及身體總鋅量明顯下降,生長遲緩則同時發生。兒童缺鋅還直接影響骨

細胞分化和增殖的基本過程。

鋅對生長激素的合成、分泌像胰島素樣的生長因子也起重要作用。

鈣和磷:鈣、磷是體內含量最多的礦物質,而 99%的鈣和 80%的磷均存在于骨骼中。我國兒童的鈣攝入量與日本同齡兒童比較相差甚遠。同時,又由於植物性食物中鈣的生物利用率很低,因此,兒童平時應多吃含鈣豐富的食物,如奶類、豆製 品、蔬菜等,必要時還可補充些鈣片。孩子多曬太陽,加強體育鍛煉也有利于骨骼生長。

維生素 A:它對維持兒童生長是必需的,也對骨骺軟骨中細胞的活性有重要作用。此外,維生素 A 還可通過甲狀腺激素來影響身高增長。

除了以上營養素對身高的直接作用外,鐵、鋅、核黃素、維生素 A 還可以通過增強兒童食慾,促進其消化液分泌,影響十二指腸內絨毛的形成及減少患病機會來促進兒童的身高增長。

人的一生中,有兩個身高增長的高峰期:第一個是出生後第一年,身高可增長 25 厘米;第二個高峰期在 12~14 歲出現,此時生長速度再次加快。在這個時期身高可增長 25~30 厘米。過了青春 期,骨骼中的骨骺開始閉合,身高便停止不前了。因此,欲求理想的身高,兒童及青少年的合理營養切切不能忽視。

(接上期)

10.電玩遊戲:

我認識很多人把一天剩下的 8 小時大把大把地浪費在打電玩遊戲上面。那“啞啞”聲並非來自于你手邊正在玩的遊戲,而是你的人生正在被吃干抹淨的聲音。

11.色情:

說到色情,人們大概可以分為兩個陣營:有的人完全受不了,有的人完全少不了。如果你不幸屬於第二個陣營,花了很多時間去觀看成人影片,你得戒掉這個癮頭。沒錯,因為網絡色情跟毒品一樣容易上癮。

12.不停回應:

你是否覺得自己就像是皮球?當你蓄勢待發要往前沖時,卻總是被彈向完全不同的方向,然後這種事一次又一次、一次又一次發生?不管干擾是出自黑莓機、短信、電子郵件通知還是語音信箱,我們越來越習慣于回應每一次的干擾,仿佛這是性命攸關的。我們無法過濾信息,也無從分辨什么是真正重要的,什么又是毫無

意義的。我們對所有接受到的東西一視同仁,並且立即回應。這種自動反應行為的問題在于大部分東西都不需要我們的即時關注,我們挪用了原本應該花在真正重要且有意義的事物上的時間、精力。

13.接電話:

很少有事情會像接電話



警惕:24 種榨幹時間和精力的生命水蛭(2)

作者:(美)羅伯特·帕利亞里尼 吳書榆譯

的干擾這麼嚴重,讓你完全從工作上、對話中及思考過程中分心。你正忙着當天的工作,居然有人認為你應該放下手邊一切來和他們講話?

從現在開始別接電話。發明語音信箱這種東西是有理由的,你可以等到自己方便時回電。

14.抱怨:

不管是你自己抱怨或處於別人的抱怨當中,都會危害你的幸福和成就。抱怨及一般性的負面態度是一只大型水蛭。如果你已經養成了抱怨的習慣,不僅會感染別人,還會損害自身的幸福快樂。就算你自己不是一個愛抱怨的人,光是和那些發牢騷的人相處就可以傷害到你。

15.閱讀:

為興趣而閱讀並非浪費時間,但如果你強迫自己去閱讀或是沒有任何目的地去閱讀,那是完全在浪費時間。

16.會議:

有疑問時,就安排一場會議!不幸的是,大部分人都這樣想。不管我們去哪里,總是逃不開會議的魔爪。

17.出席大型會議:

是我有問題,還是大部分的大型會議都無聊透頂?幾乎所有大型會議都完全是在浪費時間和金錢而已。