

很多人都以为胃反酸是一种容易辨别的常见疾病,实则不然。美国《健康》杂志指出,以下11种不典型的症状也是由胃反酸引起的。

1.胸痛 胃酸涌入食管就会导致胸痛,痛感比预期的强烈,持续时间也会更久一些。但很多人会将其误认为是烧心或心脏病发作。如果你是在运动锻炼时出现胸部痛感加剧,可先排查是否为心脏问题。

2.休息时痛感更强 当平躺或弯腰时,胃酸更容易反流进入食道,加重症状。这也是为什么患有慢性烧心症的人睡觉时要垫高头部,晚上入睡前不吃大餐的原因。

3.吃饭后痛 如果吃完饭,特别是吃完大餐后,疼痛马上袭来,说明胃部食物“过量”,胃酸被挤入食管。美国胃肠病协会建议这类患者,不要摄入大量高油脂食品,并戒烟限酒。

4.吃东西味苦 有时候,胃酸灌入喉咙部位会导致味觉发苦,甚至窒息。专家建议,常备一些抑制胃酸的药物,如质子泵抑制剂、H2受体阻断药物。

5.声音嘶哑 声音异常也许不是感冒的初期症状,因为胃酸反流也会刺激声带。如果吃饭后,声音比平时沙哑,就要进一步排查。

6.喉咙痛 进食后,如果喉咙有点痛,而且并未出现打喷嚏、流鼻涕等流感症状,那很可能是胃酸反流所致。

7.咳嗽 很多呼吸道症状,如咳嗽或气喘等都可能是消化道问题的另一表现,说明此时胃酸已流入肺部。可以去医院检测食道酸碱性,做进一步诊断。

8.哮喘 如果咳嗽或气喘非常严重,会诱发哮喘。专家认为,胃酸可刺激胸部神经,收缩气管,以防止胃酸进一步涌入,因此,胃反酸反复发作有可能会诱发哮喘。

9.恶心 多种疾病都会有恶心症状,但对某些人而言,恶心是胃反酸的唯一症状。如果进食后就恶心,可能性就更高了。

10.唾液过多 如果口腔大量分泌唾液,并有类似呕吐的感觉,就要考虑是否为胃反酸了。这可能是身体试图排出食道刺激物的正常生理反应。

11.吞咽困难 反复发作的胃反酸可令食道受伤,诱发食道下部组织水肿,食道缩小,影响食物吞咽。

反酸的隐蔽信号

百练不如一走,散步是最实惠的运动,也是最简单的长寿之道。据报道,散步不只是简单乏味的走路,而是可以根据个人需求,变换各种方式,达到期望的锻炼效果。

改善心情 即使走路10分钟,身体也能像充电般变得有活力。如果你想调节情绪,寻求快乐,不妨按照下述两种方法锻炼。

用脚感受土地。首先,注意力放在脚上,感受从脚跟到脚尖踩踏地面的过程,至少2~3分钟;然后把注意力转到呼吸上,身体尽量向上伸展,就好像有人在往上拉你,以增强肺功能;吸气时想像吸进新能量,吐气时想像吐掉疲倦与酸痛。这样散步至少10分钟,可以把紧绷的情绪放松下来。

到山林里散步。亲近大自然5分钟就能振奋心情,带来正能量。周末去郊外爬山,大自然里干扰较少,比在城市里散步更有助提升记忆力与注意力。

强身防病 多数人散步时步速、姿势都太随意,对提高肌肉和耐力的效果不大,而持续高强度的快走对中老年人来说负担又重。如果想强身健体,不妨试试日本信州

大学教授能势博推荐的一种方法,不但能增强肌力和耐力、降低三高、促进睡眠,还有助老年人预防运动器官综合征,不易受到炎症的侵袭。

间隔散步法。慢走和快走每隔3分钟变换一次,循环进行。快走时,速度保持个人最快速度的70%左右,也就是身体感觉微微吃力的程度。散步时挺胸收颌,目视前方25米处;迈大步,脚跟先着地;肘部弯曲90度,大幅前后挥动。每天做5~10遍,总共持续30分钟~1小时;一周做4天以上,持续5个月。西安体育学院健康科学系教授苟波提醒,腿脚力量弱的老人,重心容易不稳,平衡能力差,散步时应该将双臂甩开,迈大步走,速度由慢到快,循序渐进,可将快走3分钟改成2分钟,每天分成多次来做。

瘦身减重 美国杨百翰大学研究显示,早上锻炼可以降低食欲,饭前散步45分钟有利减肥。如

散步,可以换换花样



果想要达到更好的瘦身效果,可以参考以下两种散步方式。

冲刺快走。在热身5分钟后,尽全力快走10分钟;然后转身往回快速走,但在快回到起点时放慢步伐。整个运动过程可以燃烧大约175千卡的热量。

收小腹散步。散步时,注意力集中在腹部,用力收缩小腹,腿尽量抬高到肚脐的高度;当一脚踏向前时,臀部也应立即移向前,至少走10分钟,这样会使躯干转动,对

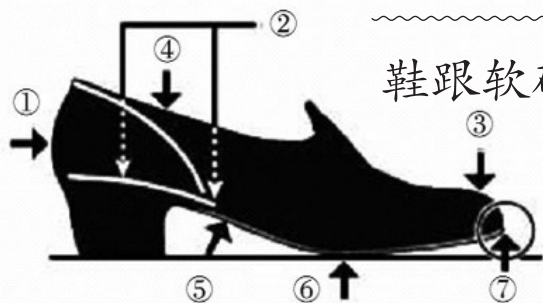
减小肚子十分有效。

舒展筋骨 坐久了腰酸背痛,时常感觉身体僵硬,不妨尝试美国加州运动医学专家苏克提供的散步方法。

掀衬衫法。走路时,双臂在腰前交叉,然后慢慢上抬至下巴部位,就好像在脱套头衬衫一样;然后伸直双臂,到达顶点位置后缓慢放下手臂,让肩膀放松。这个动作可以拉伸脊柱,舒展筋骨,防止弯腰驼背。

塑造曲线 散步时一些小改变,可以把走路变成全身的运动,雕琢臀与腿的曲线。

走坡路。在有坡度的地方散步至少16分钟,或者调高跑步机的坡度,在上面有爆发力地猛走25分钟,都可使臀部翘翘。还可以先慢走5~10分钟作为热身,然后重复爬上坡与走下坡,每段路程为时2分钟,直到你觉得臀部肌肉发酸,再放慢步伐走5分钟即可。



鞋跟软硬适中 鞋尖要有弧度 鞋口内侧要低

一双好鞋7条标准

不论是上班、逛街还是外出旅游,一双合脚的鞋子尤为重要,它能减少脚步的磨损,避免招致其他身体问题。近日,《日本经济新闻》刊载专家意见,教你如何选双优质的鞋。

日本帝京大学医学部附属医院整形外科医生印南健指出,鞋子不合脚,时间长了会导致拇趾外翻、趾甲变形、长鸡眼等脚部问题,甚至会引起腰痛和膝关节病变等。横滨市脚部与步行研究所所长、理疗师入谷诚强调,不合脚的鞋子会打乱人体重心,导致身体失衡,步伐紊乱,是引发诸多身体问题的症结所在。

选鞋前,首先要了解自己脚型。总的来说,主要分为以下三种脚型。

亚洲型:亚洲人多数是这种脚型。特征是大拇趾明显比其他四趾长,脚背较宽且高耸,脚跟不够圆。这类人选鞋时要特别注意足跟部是否合脚,否则脚跟容易从鞋里滑脱。

四角型:65岁以上的老年人多见这种脚型。特征是大拇趾到中趾几乎一样长,脚趾较粗壮,穿鞋时小脚趾容易受压迫。这种类型的人选鞋时要尤其注意足尖部不能过窄,否则容易挤伤脚趾。

欧美型:欧美人脚型的特征是,第二脚趾长,脚背较窄且低平,脚跟较圆。由于身体的压力将集中在二脚趾,因此这类人应选择大半号至一号的鞋。

了解了脚型后,就要按照以下7个

标准挑鞋子了:①鞋跟要软硬适中,能够恰好包裹住脚跟。②用手指按压鞋跟和鞋内底的中间,应该软硬适中,并且无下陷现象。③用五指插入鞋尖,感受鞋子的宽窄是否留给脚尖足够的活动空间,女鞋应留出约1厘米左右的空隙,男鞋则为2厘米左右。④看脚踝是否与鞋口契合,鞋口不宜过宽或过窄,脚踝内侧的鞋口应比外侧低。⑤鞋底应该能为足弓提供足够的支撑,走路时脚心应该没有收紧感或松塌感。⑥鞋底脚掌部分要柔软舒适、易于弯曲,否则会引起脚底肌肉痛。⑦鞋底足尖部分应该带有一定弧度,如果扁平,走路时容易摔跤。



坏习惯折寿十年

生活习惯看似微小,一旦形成,日日重复,便能和健康挂上钩。近日,美国“MSN健康网”撰文指出,爱咬指甲、不按时吃早饭、总看电视等坏习惯不仅对身体不好,长期如此,甚至可能让人折寿10年。

零食不离口。有些人喜欢嗑瓜子、吃饼干,从不让嘴闲着。专家指出,吃零食能让人心情愉悦,在某种程度上有减压作用,可以消除紧张、焦虑等情绪。但美国营养专家薇洛·亚若什表示,不饿的时候吃零食,正餐就会吃得少,导致蛋白质、维生素、微量元素等营养物质获取不足。而且,零食大都是高盐、高糖、高脂肪食物,可能增加患心血管疾病的风险。马健文建议,想吃零食时,先问问自己到底饿不饿,如果不饿,就坚决管住手,把零食锁起来或分给朋友。

饭吃得太快。社会节奏快,导致人们吃饭不得不“加速”。美国注册营养师乔安·赫斯林表示,吃得过快,大脑来不及发信号分泌消化液,胃肠道也没有足够的反应时间来加速蠕动,很可能导致消化不良,甚至出现烧心、腹胀等症状。随着时间的推移,这种坏习惯还可能导致暴饮暴食以及体重增加。尽管中国人讲究“食不言”,但赫斯林建议,找几个朋友一起

边吃边聊,能有效放慢进餐速度。如果只能一个人用餐,就要注意节奏,每吃一口放下筷子后再咀嚼。

总忽视早餐。早餐是一天中最重要的一顿饭,但没时间、没胃口、控制体重等原因总能成为人们不吃早餐的借口。不吃早餐可能造成胃炎、肥胖、胆结石等健康问题。德国埃朗根大学研究表明,不注重早餐的人平均寿命会缩短2.5岁。瑞典于默奥大学研究发现,不吃早餐的青少年长大后更易患代谢综合征,并增加罹患糖尿病、心脏病和脑卒中的风险。因此,中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红提醒,按时吃早餐很重要,一顿高质量的早餐,营养搭配应做到“四有两不要”,即有淀粉类主食;有富含蛋白质的奶类、蛋类、豆类;有蔬果;有一勺坚果;不要油炸食品;不要烧烤或熏制品。

爱咬手指甲。研究发现,即使每天用抗菌洗手液洗好几次手,也难以避免细菌侵入。如果习惯咬指甲,就等于为细菌敞开了大门。另

外,咬指甲时可能咬破皮肤,导致甲床炎等炎症。长期如此还会带来牙齿或牙龈问题。

电视停不了。调查发现,美国成年人平均每周要看电视20小时以上。美国密苏里大学马克·汉密尔顿教授表示,每天连续坐数小时,回家后又继续坐在电视机前面,会导致腰椎间盘突出、心脏病、2型糖尿病等发病风险大大增加。赫斯林称,晚饭后窝在沙发里,热量得不到燃烧,很容易发胖,并且降低耐力和大脑活跃度。澳大利亚研究显示,即使经常参加锻炼,也无法弥补长时间静坐对健康造成的负面影响。每天坐着超过3小时,可能会让寿命缩短2年。专家建议,每看1小时电视,起身活动一下,比如做做家务等。

烟草不离手。大量临床证据表明,吸烟能增加癌症、脑卒中、哮喘、肺部感染、心脏病等疾病的发病风险。尤其是一起床就抽烟的坏习惯,会导致患肺癌危险大大增加。美国“戒烟中心网”撰文指出,每抽一支

烟,寿命就可能减少5分钟。每8秒钟,全球就有1人死于吸烟。另外,希腊塞萨洛尼亚基里士多德大学研究表明,吸烟会弱化味蕾的感觉,让人对水果和蔬菜的食欲大为下降,饭菜必须加更多盐和糖才觉得有味道,因此就会影响吸烟者的饮食健康。饮酒总贪杯。适量饮酒有益健康,但饮酒过量会对身体造成严重损伤。美国疾病控制和预防中心于2006~2010年间调查了20~64岁成年人的死因,结果发现,其中10%的人死亡原因与过量饮酒有关。世界卫生组织发布的报告显示,平均每10秒钟就有一人死于饮酒,有60种疾病归因于不健康饮酒,酒精引起的疾病发病率和死亡率均高于吸烟。心脏病、脑卒中、高血压、抑郁、记忆力减退、肝硬化等问题。赫斯林补充说,酒的热量也不低,还会增加食欲,让人吃得更多,更易发胖。

伴侣不如意。一项调查显示,如果男性在较长一段时间内无法获得满意的性生活,死亡率会增加50%,

找不到如意伴侣则会让人的寿命缩短几个月,而长期单身更会折寿10年之久。因此,马健文建议,如果发现自己欲望减退,或者长时间没有好伴侣,就要及时看心理医生或咨询婚姻问题专家。

关系处不好。朋友、同事、亲人……每个人都要打理许多社会关系,如果处理不好,就很可能被焦虑、抑郁等“心魔”缠上,进而诱发不爱运动、饮食差等坏习惯。以色列特拉维夫大学研究发现,与同事关系不融洽者,死亡风险会高2.4倍;美国杨百翰大学和北卡罗来纳大学教堂山分校研究发现,拥有大量朋友的老人,死亡风险下降了22%,这是因为正常社交会促进大脑健康运转。

睡眠有障碍。美国疾病控制和预防中心的报告指出,35%的成年人平均睡眠时间少于7小时。而首都医科大学附属北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒表示,我国患有各类睡眠障碍的人高达38%。目前已明确属于与睡眠障碍相关的疾病有89种,如糖尿病、脑卒中、心脏病、心衰、高血压、抑郁、肥胖等。美国哈佛大学医学院研究表明,每晚睡眠不到5个小时或超过9个小时的人,预期寿命会明显下降。