

跑步过量等于没跑 是真的吗?

红糖含铁可以补血

■研究人员发现 U 字形数据结构: 运动过量效果适得其反
■专家称红糖含铁量远低于鸭血猪肝, 几乎没有补血功效

近年来, 跑步成为越来越“时髦”的一项全民运动, 人们因为各种理由纷纷加入“跑步军团”, 除了减肥瘦身, 更多人的目的是为了强身健体, 延年益寿。然而最近一项研究调查表明, 过于积极跑步的人的平均寿命其实和不怎么跑步的人相差无几, 同生活中的许多事情一样, 适度是问题的关键。跑步这项看似适合“全民”的运动, 同样需要在科学方法的指导下去参与。

中秋节假期, 央视财经频道播出的《是真的吗》节目中, 栏目组通过采访或实验对人们常识中的误解进行了实验, 证明一组有趣的结论, 比如红糖并不能补血, 蛇被“砍头”后依旧具有攻击性等。

“越跑越长寿”并非绝对

几年前, 据美国 MSNBC 网站报道, 斯坦福大学的研究人员在对国家跑步俱乐部成员进行了 20 年跟踪发现, 跑步者在这期间的长寿几率, 要比不跑步但生活方式同样健康的人高近 50%。而近日在华盛顿召开的美国心脏病学会科学会议上的一项最新调查表明, 平均一周跑步里程大于 20 英里(约 32 公里)的人, 没有那些每周跑步量小于 20 英里的人长寿。事实上, 他们的平均寿命和不怎么跑步的人差不多。研究者分析了超过 3800 名年龄大于 35 岁的男女研究参与者的数据。参与者们要报告他们每周的跑步里程, 以及他们心血管健康状况的信息和例如阿司匹林、布洛芬等常见止痛药的使用情况。将近 70% 的研究参与者的跑步里程都多于每周 20 英里。

将长寿与跑步里程相对照, 研究人员发现了 U 字形数据结构, 并得出结论: 每周有适度跑步量的人最长寿。研究者并没有发现心血管健康或止痛药使用, 与长距离跑步者较短寿命的明显联系, 因此这种联系背后的原因仍然不清楚。近年来不少研究都显示, 跑步可以降低患心血管疾病的风险, 然而新研究却支持耐力运动存在风险的观点。梅约诊所 2012 年的一项研究表明, 过多的锻炼可能会损害心血管, 例如发生心脏和血管膨大的现象。因此, 对于一部分不爱运动的人群来说需要提高运动量, 而对于另一部分运动积极分子而言, 则需要节制自己的运动量。

“适量”标准因人而异

近年来不少研究显示, 每周有适度跑步量的人最长寿, 对于很多崇尚健康的人来说, 跑步是一项最便捷有效的运动方式。很多人都知道“适量”的重要性, 运动起来必须有“度”。美国中央心脏病学会的心脏病学家 James O'Keefe 博士认为, 只要你乐意便可节制自己的运动量, 我们的人体基因上就是契合此等程度的运动的, 我们的人体构造不适合一次性奔跑 26 英里(约 42 公里), 或者间断跑完 100 英里(约 161 公里), 又或者进行连续 12 小时的长距离三项全能运动。

记者采访中山大学孙逸仙纪念医院心力衰竭专科陈祥新主任时, 他表示, 对于不同性别、年龄阶段以及身体状况的人而言, “适量”的定义也有所不同, 专家建议的数据可以作为参考标准但并不代表适合所有人, 最科学的运动方式是根据自己的实行情况找“度”。“适量”运动的标准, 要根据不同人的健康、体力和心血管功能状态, 结合学习、工作、生活环境和运动喜好等个体化特点制定, 每一运动处方内容都应遵循 FITT 原则, 包括: 运动形式、运动时间、运动强度、运动频率及运动过程中的注意事项。“比如, 就运动强度来说, 随着运动强度的增加, 运动所获得的心血管健康(也叫‘体适能益处’)也会增加。”他说道: “但必须要根据自己实际的身体状况, 随时调整运动强度。”

识别“危险信号”成为保命关键

无论是在足球场上或者运动场上, 都曾经出现过有运动员因心脏问题暴毙的噩耗。陈祥新主任提醒大家, 虽然跑步受到损伤的几率比其他运动都要低, 但在运动时依然要警惕身体所给出的“危险信号”, 一旦察觉出不妥要沉着应对。

“首先, 需要对自己的身体状况进行初步的自我评估, 不要过分超越自己平时的运动量, 而应该循序渐进。其次, 要了解自己的家族史, 是否有一些直系亲属有心脏性猝死的

家族史, 有一些容易导致猝死的疾病, 比如马凡综合征、肥厚型心肌病、扩张型心肌病、致心律失常性右室心肌病, 以及其他的遗传性离子通道病(如长 QT 综合征、短 QT 综合征、Brugada 综合征等), 如有这些家族史, 那么就需要对自己做个评估后再选择合适的运动方式。此外, 有哮喘的患者也不宜从事过于剧烈的运动, 而且需要随身备有一些哮喘的急救用药。”他说道。

此外, 关于如何早期识别这些危险信号, 有些症状或表现可作为参考。比如胸痛、和平时运动量明显不匹配的胸闷或气促等、出冷汗、头晕、眼前发黑等。陈祥新主任强调, 一旦出现这些情况, 应及时终止运动, 就地休息, 必要时请去医院做检查。

“失能”也是一种残疾

“过量运动有危害, 其实缺乏运动也会造成很多不良后果。例如肌纤维萎缩导致肌肉力量下降和肌肉体积减小, 随之肌肉氧化能力下降, 最终导致运动耐量降低和体能明显下降。”陈祥新主任表示, 此外缺乏运动人群的肺活量明显低于长期坚持锻炼人群的肺活量, 而肺活量是机体供氧的重要保障。有研究显示, 虽有规律的日常活动, 但停止运动训练 4-6 周后也可见到最大摄氧量明显下降, 提示日常活动并不能代替运动。“根据世界卫生组织对‘健康’的定义, ‘失能’也是一种残疾, 心脏病患者或者老年患者即使肢体活动自如, 如果失去日常生活能力, 意味着处于残疾状态。因此, 生命在于运动, 这里的运动当然是指根据个体的具体情况选择适合自己的运动方式和运动量。”

全民马拉松属于“极限运动”

陈祥新主任告诉记者, 长跑或者过量跑步从某种意义上讲是属于极限运动, 并不适合所有的人群。对已有明确的心血管疾病或有潜在心血管疾病的患者, 不建议进行长跑, 而应该根据医生的运动处方, 重新选择一些适合自己运动量的运动方式。“目前认为, 运动不再是一种简单的辅助, 而是一种治疗方法, 因此, 医生就会根据病人的具体情况出具运动处方。而具体应该如何评价患者的运动量和运动方式, 这还要涉及一个危险分层的问题, 据危险分层等级的不同, 给每个患者不同的运动建议。”

据《广州日报》



假的 红糖含铁可以补血?

俗话说, 女子不可百日无糖, 男子不可百日无姜。在人们的意识中, 红糖含铁, 可以补血, 《是真的吗》栏目组测验后发现, 并非如此。

解释: 红糖含铁量其实并不高

记者购买了两个品牌的红糖, 到北京市营养源研究所进行了检测。发现, 样品 1 的含铁量为 2.74mg/100g, 样品 2 的含铁量为 2.87mg/100g, 之后测试了鸭血、猪肝的含铁量, 发现数值分别为 30.5 和 22.6, 数值是红糖样品含铁量的十倍之多。由此可见, 红糖的含铁量并不高。

北京协和医院营养师李宁告诉记者, 非动物性食物中的铁吸收率很低, 只有 1%到 3%。所以说“红糖中含有丰富的铁, 可以补血”是个错误。此外, 专家表示, 除了铁元素外, 叶酸、维生素 B12 和维生素 C, 不仅是衡量红糖能否补血的重要指标, 也是促进铁吸收的重要元素。但他们发现, 送检红糖的叶酸和维生素 B12 的含量非常低, 甚至两个样品都未检测出维生素 C。专家表示, 由此也可以更明确地判断, 红糖没有补血功效。对于一些想要补血的人群, 可以通过三种红色食物来补: 红色瘦肉、动物的血、动物的肝脏。

要注意 香蕉上有黑点就不能吃了?

香蕉常会遇到贮存时表皮变黑的情况。这能吃吗? 《是真的吗》栏目组采访专家后得知, 如果一般的小黑点, 不影响食用, 如从外到内都变黑, 最好别吃。

解释: 致皮变黑的炭疽菌对人无害

有黑点的香蕉能不能吃? 记者首先去农产品批发市场, 商家说法各异, 基本分三种答复, 口感更好、根本没法卖、放时间太长了! 接下来, 记者前往专业机构——北京市农业技术推广站求证。高级农艺师许永新称, 有黑点是炭疽病的表现, 在香蕉没成熟时就进去了, 成熟后才表现出来。专家表示, 香蕉的炭疽菌只是侵害植物果实, 对人体没有危害, 也不会传染到人体, 在香蕉成熟后表现出来, 是香蕉成熟的标志, 这时口感和风味最佳。然而, 一旦发现有黑斑要立刻食用, 否则容易导致香蕉腐烂。

解放军 309 医院的营养科主任左小霞表示, 食用未成熟的香蕉会引起便秘、肠梗阻, 成熟后通便效果才好。她表示, 如果香蕉外皮变黑, 同时内部开始氧化腐烂变质, 有较软也有黑的部分, 则不建议食用。

真的 蛇头被砍后还能咬人?

自古以来, 蛇因其奇异的外形, 让人感到害怕。最近网上传闻断了的蛇头还能张嘴咬人, 甚至长达半小时不死。

解释: 头被切后, 神经依然是活的

在广州市蛇类科学研究所, 工作人员先后对赤链蛇、尖吻蝮蛇进行了“断头”实验, 发现被砍后的蛇, 蛇身还能缠绕, 蛇牙齿还能闭合, 尖吻蝮蛇的蛇头依然会释放毒液。即使 20 分钟后, 无身蛇头依然具有攻击性。蛇类工程师表示, 被砍的蛇咬人是条件反射, 因为它的大脑神经遍布全身各部位, 神经系统不受大脑控制, 头被切后, 神经依然是活的, 所以还具有攻击性。北京野生动物保护协会副会长王增年说, 这类条件反射, 生活中并不少见, 比如鱼儿开膛剖肚后依旧能在水中游动, 鸡也是, 但由于它们没有攻击能力, 所以人们并不害怕。 据《扬子晚报》