

香蕉每次只吃两厘米 网球运动员郑钦文的局间补给有何讲究？



网球运动员郑钦文在比赛间隙,吃香蕉补充能量 央视直播画面截图

网球运动员郑钦文比赛局间吃香蕉的画面,近期在社交媒体上引发讨论。起因是在刚刚过去的中国网球公开赛中,有网友注意到,在比赛间隙,郑钦文经常会吃香蕉补充能量:“每次就吃两厘米,一根香蕉掐着局间分六口吃完”。

为什么香蕉能成为专业运动员“严选”,一根小小的香蕉背后藏着怎样的“能量密码”?

香蕉补钾又供能,还有“一口”心理暗示

上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟在10月17日接受记者采访时表示,香蕉之所以能成为职业网球选手局间补给的“首选”,这背后有补钾、供能和心理暗示等多重考虑。

“首先,在营养构成方面,香蕉的钾元素含量相对较高,同时含有葡萄糖、果糖等糖类,当运动员出汗流失钾元素后,吃香蕉可以起到一定补充作用。此外,香蕉还含有果胶类温和膳食纤维,质地软糯,水分含量不低,消化负担较低。”刘少伟向记者分析,除了营养层面,在心理上,当运动员在高压环境中咬下一口香蕉,会产生“已经补充了钾元素和糖类”的心理暗示,有助于降低焦虑、稳定注意力。

不少网友还注意到,除了一口香蕉,郑钦文在局间还会适当摄入一些“彩色”的运动饮料和能量胶,刘少伟表示,饮料颜色与功能并不相关,色素只起调味调色作用。至于香蕉与运动饮料、能量胶的搭配,十分适配长时间、高强度、大出汗量的比赛。

泡澡时,为啥手脚皮肤易起皱

入秋后,不少由淋浴改为泡澡的人疑惑:在水中多泡一会,为什么身上的皮肤没啥变化,手掌、脚掌的皮肤却皱成了“橘皮”?

江苏大学附属徐州医院皮肤科主任钱冠宇说,很多人以为洗澡时手脚起皱是皮肤吸水“泡发了”,其实这是人体主动启动的生理保护机制。

我们手脚的皮肤角质层较厚,分布着大量的神经末梢,对环境的反应极为敏感。当手脚长时间接触温水,神经系统就会迅速发出指令,让皮下血管收缩、表皮轻微收缩,皮肤表面积变小,表层

只咬一小口,因为胃肠没有足够时间消化太多食物

许多网友最感兴趣的细节,是为什么只咬一小口,而不是半根或一整根?对此,刘少伟解释,局间休息通常时间很短,胃肠没有足够时间消化太多食物。一次吃下一大段甚至一整根香蕉的“猛补”做法在短暂局间休息中并不合适,胃内容物增多,碳水负荷加大,后续跑动、跳跃时胃部容易出现不适,反而影响动作发挥。

相反,“少量多次”,每次补一点点,既不会让血糖大起大落,也不给胃肠增加负担,对后续运动更有利。职业运动员在长期训练和比赛中都形成了适合自己的节奏,一口香蕉的取舍,也是这种节奏的外化表现。

普通人模仿之前,先评估运动时长和强度

对于普通人能否模仿郑钦文的局间补给方式,刘少伟认为,这套方式基本面向职业运动员。普通人如果进行两三个小时的高强度运动,中间可以少量补充;但如果只是30分钟左右、强度不大的日常锻炼,流失的钠和钾并不多,喝点白水即可,没有必要常规使用高糖运动饮料和香蕉补给。

“职业选手的补给习惯,是其在特定运动场景下找到的适合自己的方式;普通人偶尔运动,可以根据自身特点安排补给,而不是完全模仿局间咬一口香蕉的形式。忽略运动量、出汗量和整体膳食结构,只复制动作细节,反而可能让补给变成负担。”刘少伟表示。

据人民日报健康客户端

手机充电时摸起来“麻麻的”并非漏电

手机充电时,手指划过机身边缘,偶尔传来一阵“麻麻的”触感。这是手机漏电了吗?其实,这是一种类似“电振动”的触觉现象。

据科普中国报道,充电器把交流电变成低压直流电时,内部的电容会让极微弱的交流信号“漏”到低压侧,尤其是两脚充电器,没有接地线,这种现象更明显,手机金属外壳和人体之间会形成微弱的交流电势。

我们感受到的麻感,并不一定是漏电刺激神经。研究发现,手指在带有交流电势的金属表面滑动时,即使电流只有微安级别,也

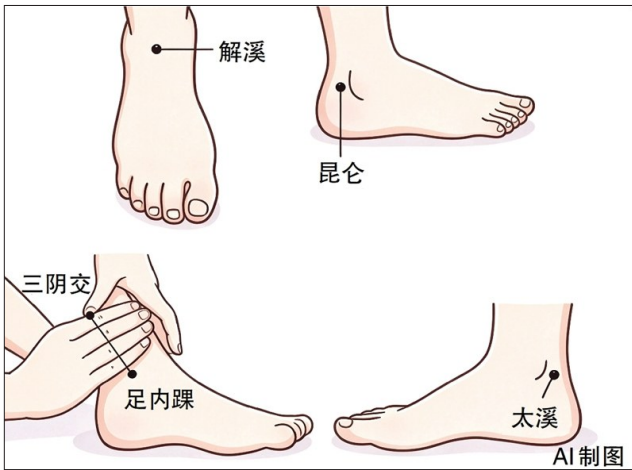
可能产生振动、表面粗糙的错觉。交变电场不断改变手指与外壳间的静电吸引力,持续调节接触面摩擦力,这就是电振动。

简单来说,手机本身可能没动,真正发生快速变化的是手指感受到的摩擦力。所以手指滑动边框时,比把手静静按在外壳上,更容易感受到麻感。

合规充电器产生的电容耦合效应很微弱,出现麻感不等于充电器损坏。但如果触摸时有明显刺痛、电击感,或是设备异常发热,要立刻停用,应及时检查充电器、数据线 and 插座,防范安全风险。

据中国科技网

深秋防感冒,从捂好脚踝开始



深秋到来,早晚温差加大,在门诊中,许多患者出现鼻塞、流涕等症状,究其原因,竟然是脚踝受凉。看似毫无关联的两个部位,为什么会有这样的联系?

足部关乎全身气血运行

气血运行贯穿全身,而足部位于循环的末端,气血相对薄弱。脚踝周围汇聚了多条经络,其中足太阳膀胱经如同人体的“护卫”,负责抵御外邪、守护体表;足阳明胃经为多气多血之经,气血充足,则体表温煦;足少阴肾经则与阳气、免疫力密切相关,肾气充盈,阳气自然旺盛,阳达于足,则足底温。此外,双脚还是多条经络的起点和终点,对全身气血的运行起着重要作用。

脚踝受凉,容易引发感冒

若保暖不到位,脚踝很容易成为寒邪侵入的门户。当寒邪沿着脚踝经络进入体内,首先受到影响的就是体表的卫气。若寒气进一步深入肺,引发“外感风寒”,就会出现鼻塞、流涕等症状。同时,脚踝周围经络运行不畅,还会导致气血瘀滞,比如足部受寒会影响气血运行,容易手脚冰凉。

为了避免上述问题,日常生活中应重视脚踝的保健。

天冷少露脚踝。气温下降后,应穿长袜和保暖性好的鞋子,避免脚踝暴露。夏天吹空调时,也要避免脚踝长时间直吹冷风。

坚持泡脚暖身。泡脚时可加入艾叶、生姜或花椒,有助于驱寒暖身、促进血液循环。水温以40℃左右为宜,泡15分钟,微微出汗即可。

常按四个穴位有助于脚踝保健

解溪穴:位于足背与小腿交界横纹中央凹陷处。每天可按摩3~5分钟,有助于调节胃经气血,促进脾胃运化,来补养元气。

昆仑穴:在外踝尖与跟腱之间的凹陷处。每天按摩1~2次,每次3~5分钟,有助于疏通膀胱经气血,增强抵御寒气的能力。

三阴交:位于内踝尖上4横指、胫骨内侧缘后方。每天按摩1~2次,每次3~5分钟,能调节足部三阴经气血,增强身体抵抗力。

太溪穴:在内踝尖与跟腱之间的凹陷处。每天按揉2~3次,每次3~5分钟,有助于激发气血、提升阳气。

据《科普时报》