

闭上双眼 这个动作坚持不到10秒，要警惕了

闭上双眼单腿站立你能站多久？如果你尝试过单腿站立，就会发现保持平衡并非易事。

与血压、血脂、血糖等一样，平衡力其实是衡量健康的一项重要指标，甚至能反映长寿与否、大脑认知功能水平以及心脑血管系统的潜在问题。

单腿站立时间长 或预示着长寿

平衡力涉及本体感觉、大脑对外界的判断，以及力量使用和自身调节，与衰老直接相关。此检测不仅可用于评估衰老程度，还能提示健康风险。

闭眼单腿站立能测试出人体反应能力与平衡功能，可以判断人体的老化程度，是反映长寿与否的参考指标。

无论性别、年纪，闭眼单腿站立时间大于10秒的人，身体可能更年轻。

在国家国民体质监测中心发布的《国民体质测定标准(2023年修订)》里，有一项测试是：在确保安全的前提下，闭眼单脚站立，针对20~79岁的成年人。测试时需闭上双眼，并任意抬起一只脚，另一只脚踩在坚硬、平整的地面上，然后开始计时，看看你能坚持多少秒。

对于50岁以上的中老年来说，如果闭眼单脚站立没办法坚持10秒，未来4~9年的死亡风险明显提高，比能单脚闭眼稳定坚持10秒的高出84%。

如果你不到50岁，还坚持不到10秒，那么你可能真的要重视这个问题了！

具体方法：两臂侧平举，两腿并拢直立，脚尖向前。闭眼时单腿站立，另一腿屈膝，提脚离开地面且不与另一脚发生接触。

平衡能力变弱影响全身健康

平衡能力不仅是完成各种体育活动中动态动作的基础，在维持我们日常生活中的静态稳定也必不可少，比如站立行走甚至坐着的时候，都发挥着关键作用。

平衡能力不好，会影响到我们身体的方方面面：**容易摔倒**

身体的平衡能力一旦下降，身体难以维持平衡，跌倒风险自然增高，身体就更有可能发生各种意外。

跌倒是我国65岁以上老年人伤害死亡的首要原因。老年人跌倒后，更容易发生创伤性骨折和脑损伤，容易导致原有疾病加重，还可能引发并发症，失能和死亡的风险也会升高。

影响心血管健康

平衡差的人下肢血流往往不畅，心脏需要更费力泵血，长此以往会加重心脏负担。调节平衡的自主神经失调，会引发血压“过山车”，损伤血管内皮，影响心脑血管健康。

此外，中风患者中有83%的人有明显的平衡障碍，平衡差的人二次中风风险是普通人的2倍，原因包括中风患者小脑平衡中枢供血不足，平衡差又会导致活动减少，血液流速减慢，进而使血栓更易形成。

关节、骨骼更易受伤

平衡能力下降后，运动能力受限，肌肉锻炼机会减少，久之，便难以带动骨骼正常运动，出现韧带半月板损伤、软骨磨损、关节疾病早发等一连串不良后果。



平衡能力可以保护关节、骨骼免受伤害，提升整体生活质量，尤其对于老年人群来说，这一点尤为重要。

反应能力下降

一个人的反应速度集中体现了身体各部位的协调能力。反应力与平衡力间具有相关性，锻炼平衡力可以提高反应力，反之，平衡力下降也会影响到大脑的反应速度。

此外，平衡能力下降者，5年内记忆力减退风险增加40%、阿尔茨海默病风险升高30%。

几个小动作提高平衡能力

想要增强平衡能力，可以做做下面这些运动。

需要再三提醒的是，进行平衡能力训练时，一定要保证自身的安全，一定要避免跌倒。如果你的平衡能力确实不太行，需要有人在旁边随时准备着搀扶你。

动作一：单腿站立

双脚打开，站立在坚硬、平整的地面上，双臂自然向两侧平展，前期可以不闭眼，后期慢慢改为闭眼，将一只脚抬起，轻轻踩在另一只脚上，或轻轻搭在另一条腿的小腿肚上，坚持10~30秒后，换另一只脚。如果难以保持平衡，也可以手扶墙壁或椅子。每天练习2~3组。

动作二：单腿站立进阶动作

在动作一的基础上，将非站立的另一条腿改为做屈曲、伸展、后外展、向内收等动作，前期可以将速度和幅度控制得小一些，后期可以加大速度和幅度，目的是增加身体的晃动，在运动中进一步锻炼身体的平衡能力。每天练习2~3组。

动作三：转圈

原地转个圈，然后停下来，静止站立半分钟，再反向转圈。转圈的速度可以从慢到快，圈数可以从1圈开始逐渐增加，眼睛也可以从睁开到闭上，逐渐增加难度。

动作四：核心稳定性训练和下肢肌力训练

除上述专门训练平衡能力的动作外，日常还要加强核心稳定性训练和下肢肌力的训练。

对于老年人来说，太极拳、广场舞、瑜伽都是锻炼平衡能力的不错选择。

据新华社微信公众号综合科普中国

不喘≠没事！ 雷暴哮喘最爱找上这几类人

立夏之后强对流天气多发，每逢雷雨天，有些人就会出现憋气、咳喘等不适症状。您知道吗？这可能与雷暴哮喘有密切关系。什么是雷暴哮喘？哪些人群需要注意防范呢？

雷暴发生时，强烈的上升气流把地面的花粉、真菌孢子等过敏原带到空中，这些过敏原在高空富含水汽的环境中，因渗透压及雷击作用破裂成细小可吸入颗粒，再随雷暴的下沉气流回到地面，极易被吸入下呼吸道，诱发哮喘急性发作。本身患有哮喘、过敏性鼻炎的人群是雷暴哮喘的高危人群。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳表示，雷暴预警后，应在预计雷暴发生前2小时返回室内；雷暴结束后至少要等待4个小时再出门。

哮喘的症状只是“喘”吗？

提到“哮喘”发作，很多人首先想到的是剧烈喘息、呼吸困难等症状。但专家表示，实际上有些哮喘并不表现为“喘”。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症学科主任医师施焕中表示，哮喘我们也叫支气管哮喘，除了喘息之外还有别的症状，比如干咳、胸闷、胸部不适等。如果长时间反复出现干咳，特别是慢性咳嗽，再出现胸闷等其他症状的时候，就要到呼吸专科就诊。

哮喘如何预防和控制？

1.全面预防，远离诱因。

避免与已知过敏物质接触。同时也要远离物理性和化学性刺激，如冷空气、香水等。

2.规范治疗，全程控制。

规范化治疗可使多数哮喘患者病情得到良好控制。在规范治疗的同时，患者应加强自我监测，并记录哮喘日记，以确保全程管理。

哮喘的这些误区请避开

不喘就可以不用药，对吗？首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症学科主任医师施焕中解答：不对，对于一般患者来说，经过规范化的治疗，时间超过三个月以上，病情明显好转，可以降低阶梯治疗，包括降低激素的用量次数，或者减少其他合并使用药物，但是我们还是要主张这些患者维持基本的治疗。

吸入激素有副作用最好少用，对吗？首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症学科主任医师施焕中解答：吸入的量还是很少的，我们鼓励患者漱口，把残留在口腔的那部分排出到体外。即使是吸到体内那部分，只在呼吸道起作用，进入全身很快通过肝脏清除作用清除到体外。反复强调吸入激素的量是很小的，没有必要担心它的副作用。这个副作用的害处和哮喘发病本身的害处相比小多了。

据央视新闻客户端

