

如何说服一个懒人开始运动

久坐不动,除了舒服还能瓦解一个人的健康。

人体长期缺乏运动,会使组织器官机能下降30%。运动不仅有益于身心健康,还能降低各类疾病的风险。

■运动与不运动的人差距有多大?

国家体育总局2018年公布的《全民健身指南》建议,成年人每周应进行150分钟以上的中等强度运动,或75分钟以上的高强度运动。

一个长期久坐不动和规律运动的人差距有多大?通过以下对比看看:

大脑:规律运动的人释放血清素,学习能力更强,抑郁风险低;久坐的人供血不足,产生精神压抑。

心脏:规律运动的人静息心率降低,心脏功能更强。久坐的人血液循环减缓,诱发心肌梗塞和脑血栓。

肺:规律运动者呼吸更深耐力提高。久坐者产生静脉血栓造成肺栓塞。

肝:规律运动的人内脂质减少。久坐的人肝脂肪沉积。

血管:规律运动的人血管有弹性,血压控制更好。久坐的人胆固醇和脂肪沉积,形成粥样硬化斑块。

肠道:规律运动的人胃肠道蠕动增强,消化吸收功能好。久坐的人胃肠道蠕动减弱,结肠癌风险升高。

肌肉:规律运动的人结缔组织和肌肉更强壮。久坐的人酸痛无

力,产生疲劳感。

脊椎:规律运动的人柔软又坚韧,受力增大。久坐的人受力增大,椎间盘退变突出。

膝盖:规律运动的人骨骼钙流失少,稳定性提升。久坐的人血管受压迫,易患骨质疏松症。

■运动多久能“抵消”久坐伤害?

世界卫生组织曾对常年久坐的成年人提出一条建议:用任何强度的运动代替久坐,都有好处。久坐时间和运动量之间遵循1:3的“套餐”比例是最好的。即每坐1小时,进行3分钟中等至剧烈运动或12分钟轻度运动,是改善健康和降低死亡风险的最佳方式。

根据这个基本公式,在一天内通过多种活动组合可以将早亡风险降低30%:

55分钟的运动+4小时的轻度运动+11小时久坐;

13分钟的运动+5.5小时的轻体力活动+10.3小时久坐;

3分钟的运动+6小时的轻体力活动+9.7小时久坐。

推荐4项运动,改善久坐后的血液循环,提高心肺能力:

○其一快走:强心肺,增加下肢力量

普通人推荐每天走6000步左右,约30~40分钟;减肥人群,至少要走1.2万步才有效。

○其二跑步:促进血液循环,增强免疫力



对年轻或体力较好的人群而言,一天最多跑3~5公里。运动习惯没有达到3~6个月以上的人及有严重慢性病的人不建议跑步。

○其三游泳:锻炼心肺,协调全身肌肉

游泳适合各个年龄段人群,建议每周游泳2~3次,每次1小时左右为宜。

○其四羽毛球:既护心又协调全身

乒乓球、网球和羽毛球等运动可使心血管病死亡风险降低56%。

■平时不运动的人,怎么科学动起来?

长期不运动的人,切忌“突击式锻炼”。可以从散步、快走、太极、做

家务等比较缓和的运动开始,逐步增加运动时间和强度。运动前一定充分热身,以免发生运动损伤。

建议不常运动的人,从每天10~20分钟低强度运动开始,直到1~2个月达到每天运动时间1小时,强度达到中等,每周坚持5~7天。运动新手运动时心率上限为“170-年龄”,以“全身轻松愉快,第二天不疲惫”为准则,如果出现呼吸困难、头晕目眩、心率过快,应立即停止运动。

丽水市疾控中心编稿



多吃含钾食物有益女性血压心脏

近日发表在《欧洲心脏杂志》上的一项荷兰研究发现,摄入香蕉、牛油果和三文鱼等含钾食物,有助降低高盐饮食对女性的负面影响。该研究发现,高钾饮食与降低血压有关,尤其是在高盐饮食女性群体中。

这项研究对象包括11267名男性和13696名女性,是1993年至1997年间从英国诺福克普通诊所招募的40岁至79岁的成年人。该研究论文作者李福特·沃格特教授表示:“高盐饮食会增加高血压、心脏病和中风的风险,我们的研究发现,钾有益心脏健康,钾的摄入对女性健康最有益。”

研究人员分析了钾摄入对血压的影响,发现钾摄入量(以克/天为计

算单位)与女性血压相关,随着钾摄入的增加,血压下降。总的来说,钾摄入量最高的人与钾摄入量最低的人相比,发生心血管疾病的风险降低13%。当对男性和女性单独进行分析时,风险分别降低7%和11%。

英国国家医疗服务体系建议19至64岁的成年人每天需要从食物中摄取3500毫克钾。增加钾摄入的简单方法是每天摄入5份水果和蔬菜,以及钾含量较高的豆类、坚果、种子和乳制品。例如,一根115克香蕉含钾375毫克,154克熟鲑鱼含钾780毫克,136克土豆含钾500毫克,一杯牛奶含钾375毫克。

据《中国妇女报》

素食女性髌部骨折风险高33%

一项对英国女性的大型追踪研究发现,与食用肉类的女性相比,素食女性髌部骨折的风险要高33%。风险增加的原因可能在于无肉饮食会导致摄入蛋白质较少——多摄入蛋白质有助于增加肌肉质量,以及可能缺乏维生素和矿物质(如钙和维生素B12),这些物质有利于增强骨骼。最新研究发表于最近的《BMC医学》杂志。

该研究负责人、利兹大学的詹姆斯·韦伯斯特表示,女性比男性更容易髌部骨折,尤其是随着年龄增长,绝经后雌激素水平下降,导致骨骼变弱。髌部骨折也是导致老年人死亡的一个重要原因,因为髌部骨折很难恢复,并可能引发多种并发症,对健康的影响相当大。

此前的研究表明,素食者的骨骼较弱。在最新研究中,韦伯斯特团队利用了一项正在进行的大型研究,该研究追踪了英国26000多名女性的健康和生活方式,历时约20年。这些人参与实验时的年龄介于

35—69岁之间。总体而言,约3%的参与者在这段时间内发生髌部骨折。与每周至少吃肉5次的人相比,素食者发生这种情况的风险高出33%,而经常吃肉的人和那些吃肉较少或只吃鱼的人在风险上没有差异。

但韦伯斯特也指出,这一发现不应使人们放弃素食主义,因为人们可以从乳制品和豆类中获取蛋白质,必要时可以补充维生素或使用钙强化乳制品。英国素食协会的简·埃尔弗德也表示:“骨折风险通常与钙和维生素D的摄入相关,因此需要确保这些营养素的可靠摄入。”

其他研究发现,素食饮食在多个方面对健康有利,如素食可以降低患心脏病风险。但包括本研究在内的这些研究,都是观察性的,因此无法证明饮食模式会导致不同的健康结果,只表明存在相关性。此外,素食者通常拥有更健康的生活方式,如尽量避免吸烟和酗酒等。

据《科技日报》

立秋了 我们真的需要“贴秋膘”吗

上周日正式立秋了,我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炎热和闷热让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就更要好吃好喝地为自己“补膘”。那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?人人都需要“贴秋膘”吗?今天我们就来分析分析。

体重偏低的人应考虑“贴秋膘”

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这

个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%,女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

中心性肥胖者得慢性疾病的危险更大

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和上腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和腿部皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖得慢性疾病的危险比正常者大大增加。

相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3~4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

“贴秋膘”要注意三点

适当“贴膘”,也应注意:

1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉

维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各样食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需

的各种营养物质。

因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要常吃。

2.可以经常喝粥

秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。

可以经常喝粥,如用小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥类,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。

3.吃动平衡,每天适量运动

运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。

据《北京青年报》

健康大讲堂

运动健身该如何避免走入误区

生命在于运动,运动有益健康。科学锻炼,让健身成为一种生活方式,不仅是对自己负责,也是对家庭负责,对社会、对国家负责。具体而言,运动健身要把握三大要素,方能避免走进健身误区。

运动健身要科学。违背科学的健身,不但达不到健身目的,反而会给身体健康带来损害。运动健身的前提是科学锻炼,根据自身年龄、体质、爱好等情况,选择适合自己的锻炼方式,进行科学锻炼才能达到锻炼身体的目的。

运动健身要主动。作为个体,

要树立主动锻炼的意识。运动健身最受益的是自己,要积极主动地“动起来”。政府应从激发、调动民众运动健身积极性上多下功夫、多办实事。通过常态化的群众性体育活动,让广大人民群众能够经常性地参与体育锻炼。

运动健身要坚持。运动健身最忌“三天打鱼,两天晒网”,正所谓欲速则不达,急于求成的锻炼心态,不但达不到锻炼身体的效果,还可能适得其反。

据《北京青年报》

文明健康 绿色环保 公益广告

大力倡导文明健康 绿色环保生活方式

科学佩戴口罩 看病网上预约

