

怎样健身才能有效

健身,只有掌握正确的方式才能有效地帮你达到锻炼目的。近日,“澳洲科技新闻网”专门总结了几个运动贴士,现分享给大家。

每周起码锻炼3次,才能享受运动益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举

铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌

和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实最健康。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大

多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

生命时报

合理午睡能使人更快乐 午睡的这些好处你知道吗?

经过了一个上午的忙碌,很多人都午睡的习惯,希望这样能为自己“充电”,还有人认为:“中午不睡,下午崩溃”。其实,适当午睡的好处多多,它不仅有助于消除疲劳、恢复精力,而且还可能使人更快乐。今天,人民网科普中国就带大家了解一下午睡的好处。

1. 消除疲劳,恢复精力。人们一般在上午精力旺盛,这是因为经过了夜间休息,人的内部机能得到了休整,但经过一上午的工作和学习,人们普遍会感到疲乏和精神不佳。在吃过午饭后适当午睡能够及时调整身体机能,帮助人们消除疲劳,恢复精力,这对下午的工作和学习十分有利。

2. 合理午睡能使人更快乐。英国赫特福德郡大学研究人员调查了1000多人的午睡习惯,发现与不午睡或者长时间午睡的人相比,午睡不足半小时的

人更快乐。就调查对象而言,在午睡不足半小时的人群中,66%感觉快乐;在午睡时间较长的人群中,56%感觉快乐;在不午睡的人群中,60%觉得快乐。

3. 降血压。希腊一项研究显示,对血压控制较好的高血压患者而言,午睡有助于降低血压,效果类似其它已知的降压手段。研究人员发现,在志愿者中,午睡者24小时收缩压平均值比不午睡者低5.3毫米汞柱,舒张压低3.3毫米汞柱。

4. 护肝。中医认为,人的睡眠在一天中的两个时辰特别重要:午时,子时。其中,午时是指上午11点到下午1点,子时是指晚上11点到凌晨1点,这4个小时是骨髓造血的时间,流经肝脏的血液最多,此时睡觉有利于肝功能修复。

科普中国

人到中年,坚持五种训练益寿延年

大量研究证明,慢病防控可通过体育活动来延长预期寿命。美国《女性健康杂志》网站提醒,尤其步入40岁后,以下5种训练最好都能坚持。

预防心脏病,请尝试有氧运动,每周3~4次。“美国国家健康与营养调查”显示,不到1%的20~39岁美国妇女患有冠心病,但在40~59岁人群中,这一比例增长了近5倍,达到5.6%。有氧运动(包括跑步、动感单车、跳舞、划船和游泳)能使心脏更有效率地泵血,从而保持心肌健康强壮。如果你真的想让自己的心脏在有氧运动中受益,需要以最大心率80%的速度锻炼至少30分钟,每周3~4次。打个比方,在1~10点的量表上,1代表毫不费力,10代表竭尽全力,你应当达到8的程度。

预防骨质疏松症,请尝试高冲击力运动,每周1~2次。美国国家骨质疏松基金会的数据显示,50岁以上女性中约有半数会因为骨质疏松而骨折。虽然补钙能让骨骼系统保持强壮,但最新研究表明,高冲击力的负重运动也能增强骨骼强度。从前人们认为高冲击力活动的影响弊大于利,但事实并非如此。在增进骨骼健康方面,劲舞、开合跳和打网球等运动都有壮骨功效。

抵抗关节炎,请尝试力量训练,每周2~3次。患关节炎的风险随着年龄增长而上升,尤其是超重和曾经遭受关节损伤的人。力量训练是预防关节疼痛的最好方法之一,它已被证明可减少与关节炎相关的疼痛,并防止其发作。力量训练不是非要在健身房里举铁,你在家做做深蹲、硬拉和过头举等锻炼动作,都能增强多个关节和肌肉群的力量。

与抑郁症做斗争,请尝试瑜伽,每周1次。美国约翰·霍普金斯大学研究发现,年龄在45~64岁之间的人患上抑郁症的风险会增加。尽管任何形式的锻炼都有助于避免焦虑和抑郁,但越来越多的研究表明,瑜伽特别有利于减轻压力和调节情绪。美国波士顿大学研究者发现,练习瑜伽增加了大脑中GABA(γ-氨基丁酸)的含量,这是一种情绪调节的神经递质,抑郁和焦虑人群中通常是缺乏的。

抵御后背疼痛,请尝试做90秒的平板支撑,每周3次。根据美国国家关节炎和肌肉骨骼及皮肤病研究所统计,大多数人在30~40岁之间第一次经历背痛,随着年龄增长,背痛变得越来越普遍。增强核心肌肉群的力量能让你远离背痛。平板支撑对强壮核心肌肉群来说是一种非常好的训练,它不仅锻炼腹肌,还能挑战胸部和脊柱周围的肌肉。当这些肌肉变得强壮时,就能收整整个上腹部,最终支撑下背部,远离疼痛困扰。可以先做30秒,躺下休息10秒,再重复做2次。当体能增强后,尝试不间断地坚持90秒。

人民健康网



铜陵凤凰山牡丹盛放 游人闻艳而来

近日,铜陵市凤凰山景区牡丹园200余种牡丹竞相绽放,吸引了众多游客前来赏花踏青。

凤凰山位于铜陵市义安区顺安镇南部,属国家AAAA级风景区,凤凰山形胜凤凰,由横山、面山、灵凤山、潭山、金山等构成。境内山清水秀,风景如画。据了解,凤凰山景区是我国三大名贵牡丹基地之一,种植的牡丹与洛阳、菏泽牡丹齐名。在每年的3至5月是凤凰山景区牡丹盛开的旺季,凤凰山景区以牡丹观赏为特色,先后获评“中国美丽田园”、“长三角最佳慢生活乡村旅游度假区”、“中国乡村旅游模范村”、“中国最美乡村旅游目的地”等称号。

中安在线

夫妻感情疏远影响寿命

夫妻是人生长河中相伴时间最长的伴侣。夫妻恩爱不仅使生活幸福美满,还有益健康长寿。英国科学家的一项新研究发现,夫妻感情疏远会影响寿命。

英国爱丁堡大学心理学研究员萨拉·斯坦顿博士及其研究小组对1200名25~74岁已婚参试者进行了婚姻质量与健康水平追踪研究,从1996年开始要求参试者就伴侣的理解、关心和欣赏程度进行评价,并在2006年以及2016

年,询问了相同的问题。参试者还填写了问卷,记录工作、家庭中的压力事件及自身的情绪反应。其中包括恐惧、绝望、沮丧、焦虑等消极情绪以及愉快、平静、满足或骄傲等积极情绪。分析结果发现,那些感到在过去10年里伴侣变得不再关心自己的参试者,各方面压力反应均较差。不仅如此,这些参试者在20年内的死亡风险高出了42%。

斯坦顿博士分析指出,夫妻感情

疏远容易导致情绪失控和压力增大。慢性压力的长期积累会改变肠道菌群,增加高血压和中风几率,导致压力激素皮质醇升高、胰岛素受限、血糖升高等一系列健康问题,这就加剧了死亡风险。美国心理协会数据显示,慢性压力与心脏病、癌症、肝病、意外事故、肝硬化和自杀等六种主要死因密切相关。

生命时报

近视者也会老花

不少人认为“年轻时近视的人将来不会老花”,这种观念其实是不准确的。实际上,老花是一种正常的生理现象,近视的人也会老花。此外,年轻时视力越好的人往往出现老花的时间越早,症状也会较明显。

广东省妇幼保健医院冯庆阳医师介绍,老视,也就是我们平常所说的老花,是步入中老年后逐渐出现的视觉问题。就像头发逐渐变白、皮肤出现皱纹一样,随着年龄的增大,眼睛会逐渐出现功能的衰退,眼内肌肉的调节力会下降,晶状体会增厚、硬化,导致眼睛的变焦能力降低,因此看近物时,出现视物不清,往往还伴有近距离用眼时间不能持久,阅读需要更强的照明度等。

老花大多在45岁以上出现,其发生、发展和年龄、阅读习惯、原先的屈光不正状态等有密切联系,一般情况下是按照每5年加深5度的趋势增长,45岁时老花度数大约为100度左右,一般到60岁左右,度数增加至250~300度,则逐渐趋于稳定。

冯庆阳介绍,很多近视的朋友认为年龄变大时,近视与老花会互补,自己不会出现老花的情况,这种观念其实是不对的。老花作为一种正常生理现象,每个人到相应年龄都会发生,只是因为近视者原先配戴近视镜(凹透镜)进行矫正,到了老花的年龄时,眼睛调节力下降,老花度数对部分近视度数起到抵消效果(相当于在近视镜上加了凸透镜),所以会出现摘下眼镜

看近物更清晰的情况。例如,原来有100度的近视,到了老花年龄,出现100度老花,则近距离用眼时不戴眼镜也能看清,这时会给人一种错觉,以为自己没有老花,实际则不然。

“对于很多近视度数较高的朋友来说,出现老花时往往需要准备两副眼镜,一副度数较低用于视近,一副度数较高用于视远,而目前市面上也有渐进多焦点镜片,可以用同一副镜片解决视远视近的问题。”冯庆阳说,老花是不可逆的,年轻时视力越好的人往往出现老花的时间越早,症状也会越明显,因此出现视近困难、疲劳时,应该去专业的医院眼科验配老花镜,近距离用眼时配戴,视远时摘下即可。

广州日报

咖啡光看不喝也提神



累了困了,喝一杯咖啡可以让你头脑清醒。而一项新研究发现,只需看到一些与咖啡有关的事物,你的大脑就能变得更专注。也就是说,不用真的喝下咖啡,只是看着一杯咖啡就有提神效果。

该研究由加拿大多伦多大学萨姆·马格里奥领导开展,研究人员邀请了来自东西方各个国家和不同文化背景的人,共进行了四个独立的试验,每个试验最多有342名参试者。这些人完成

了各种认知任务,如为一个虚构的咖啡品牌创建模拟营销活动,并让他们接受心率监测,报告自己的感觉。结果显示,接触咖啡相关暗示的参试者思维“更具体、更精确”,且感觉时间过得更快。

研究人员认为,喜欢喝咖啡的人在心理上会将其与“唤醒”紧密联系起来。因此,仅仅看到一个“咖啡因暗示”就足以激活大脑中控制警觉、清醒和专注程度的区域。

生命时报

吃药不喝水? 干吞药片危害大!



日常生活中,头疼脑热是常有的事,药物可以更快地帮助我们消除病痛。但是有些人的服药方式却不科学,有时甚至会有“贴嗓子”的感觉,这又是为什么呢?

有这样感觉的人并不在少数,不少人在服下胶囊类或药片类药物时会感觉到它并未在体内溶解,好像整颗药都

贴在食管里一样。事实上,药物进入人体肯定都会被消化掉。胶囊外壳的主要成分是溶胶,在冷水中会慢慢变软,热水中则会迅速溶化并溶解,根据我国药典规定,合格的普通胶囊在37℃水中震荡15分钟之内就应完全溶散,而普通药片在水中从完整到分散成小颗粒的过程所需时间也要差不多,所以

不会存在“不消化”的现象。

那究竟是什么原因让人产生这种“难受”的感觉呢?据了解,经常会出现这种感觉的人,多是因为在吞服药物的时候饮水量较少,甚至存在干吞药片的行为。如果干吞药片或只用一口水送服药物,很容易导致刚服下去的药物粘在食管壁上,让人产生“未消化”的感觉。

而干吞药物的不良影响不仅仅只是“不舒服”,往往这种行为还可能带来更大的危害。

1、药物起效慢。人体食管有三处生理性狭窄,当食物、药物经过时容易滞留或需更长时间才能到达胃肠道。用水送服药片能帮助它更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。而干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间更长,起效更慢。

2、伤食管。干吞药片时,药片容易粘在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留于食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适感,严重时还会引起食管炎、食管溃疡和食管糜烂。

3、引起恶心、呕吐。有些药物具有特殊的味道,干吞会让刺激性变得明显,也容易导致恶心。

4、容易误吸。食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。

5、伤害肾脏。磺胺类抗菌药等在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤。而促进尿酸排泄的镇痛药,服用后会使得尿液中尿酸浓度增大,容易形成尿酸结晶,所以建议大量饮水来减小对肾脏的损伤。如果干吞这些药物,很可能影响药物排泄,伤害肾脏。

一般情况下,除某些咀嚼片和急救类药物,如抗酸药胃舒平、助消化药乳酸菌素片以及急救药硝酸甘油等,多数药片需150~200毫升水送服,服药后应避免立即躺卧,尽量减少药物在食管停留的时间。由于胶囊遇水容易变软变黏,服用后易附着在食管壁上。因此,送服胶囊时要避免水温太高,且要多喝水,一般不少于300毫升,以保证药物被送达胃部。

新华网

吃饭还在不停刷手机? 小心“损了肠胃、肥了腰肢”

现在很多年轻人都是“手机控”,每天都“睡醒摸手机,睡前玩手机,吃饭一定刷手机”。其实,长时间看手机会给人体健康带来很多隐患,不仅伤害眼睛,还会造成肠胃损害,甚至引起肥胖。那么,这到底是怎么回事呢?

安徽医科大学第一附属医院营养科主任医师蒋建华在接受人民网科普采访时介绍,吃饭玩手机对人体的肠胃会造成两方面影响。首先,这种做法不利于食物的消化吸收。安心吃饭时,人体的血液是供应给肠胃的,但是如果还要玩手机,血液就要被分出一大部分供给大脑和眼睛,导致没有足够的血液供应给肠胃,严重影响肠胃的蠕动和消化液的分泌,继而影响食物的消化和吸收。长此以往,肠胃的消化功能会减弱,许多慢性消化道疾病便随之而来。

其次,就餐期间总是看手机还容易造成营养不良。因为一般来说,人们边看手机边吃饭,会总是只夹面前的菜,而且倾向于选择高热量的食物,饮食会比较单一,营养结构不合理,所以容易导致营养不良。

蒋建华还提到,吃饭玩手机容易造成肥胖。因为吃饭时玩手机会导致人们的心思不在吃饭上,比如,本来吃一顿饭只要20分钟,可是吃饭时看一个视频也许就要半小时,当注意力全都集中在手机上的精彩内容时,人们很难掌握自己的饥饱感,这就往往导致人们会不知不觉地吃多,时间一长,肥肉也就不知不觉地“攀”上了腰。

鉴于以上原因,蒋建华建议,人们吃饭时不妨放下手机,注意均衡进食,特别是本身消化吸收功能较弱的人,更要注意专心吃饭,促进吸收。

科普中国