

6种错误锻炼加速衰老 每周锻炼3次才有效

当心这些习惯让你不瘦反胖! 夏日瘦身要科学减肥

错误锻炼催人老

错误1:锻炼太密集。尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少也要休息1天。

错误2:身体姿势差。不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,你需在专业教练指导下健身,他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误3:只做有氧运动。虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而

且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

错误4:忽视盆底肌。当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你可每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

错误5:忽视高强度间歇式锻炼。高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误6:从不减压。练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩有光泽,你也可以尝试冥想减轻压力和焦虑。

锻炼每周三次才有效

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,帮助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。

运动其实最健脑。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。

人民健康网

夏季最爱吃西瓜 吃西瓜有哪些禁忌?

炎热的夏天里,吹着空调吃着西瓜可谓人生一大美事。西瓜可消暑,可解渴,并且含有大量水分,深受大众欢迎。吃西瓜的好处有很多,但是也需要掌握正确的食用方法,一些吃西瓜的禁忌你知道吗?

这些人不宜吃西瓜

1. 产妇
产妇的体质虚弱,西瓜性寒,产妇吃寒凉的食品会刺激胃肠,不利于身体恢复。产妇最好少吃西瓜,尤其不要吃冰镇过的西瓜。

2. 肾功能不全者
西瓜利尿,大量吃西瓜容易加重肾脏负担,这对于肾脏调节作用本来就低于正常人的肾功能不全的患者来说,负担会更为明显,由于水分不能及时排出体外,甚至易诱发其他疾病的产生。所以肾功能不全患者以少吃或不吃西瓜为好。

3. 口腔溃疡者
口腔溃疡多因阴虚内热而生,因西瓜利尿,使体内水分排出,会加重阴虚内热的情况,不利于口腔溃疡的愈合。

4. 糖尿病人
普通西瓜约占5%的糖类,主要包含葡萄糖、蔗糖和部分果糖,吃西瓜后容易致血糖增高。糖尿病如果在短时

间内吃太多西瓜,不但血糖会升高,病情严重的还可能出现代谢紊乱而致酸中毒,甚至危及生命。

怎样吃西瓜最健康?

1. 不要吃太多西瓜

大热天吃冰西瓜解暑效果立见,但吃太多冰西瓜对胃的刺激很大,容易引起脾胃损伤,所以应注意把握好吃的温度和数量。有龋齿和遇冷后即会感到酸、痛的牙过敏者,以及胃肠功能不佳者不宜吃冰西瓜。另外,冰镇西瓜富含的营养成分,远远低于室温存放下的西瓜。在室温下西瓜中所含的番茄红素和β胡萝卜素比冰镇西瓜要高出40%和139%,而这些营养物质正是具有抗癌作用的抗氧化剂。

2. 不宜在饭前及饭后吃

西瓜在大量的水分会冲淡胃中的消化液,在饭前及饭后吃都会影响食物



的消化吸收,而且饭前吃大量西瓜又会占据胃的容积,使就餐中摄入的多种营养素大打折扣,特别是对孩子、孕妇和乳母的健康影响更大。

吃不完的西瓜如何保存呢?

西瓜存放冰箱最好不要超过12小时,最长不要超过24小时。另外,在切

西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净,西瓜最好现切现吃,吃不完的部分尽早放入冰箱冷藏。经济日报-中国经济网时尚频道建议,把冰箱里的西瓜拿出来吃时,可以先将表面约1厘米的部分切除。

中国经济网

常吃蘑菇、柑橘和蔬菜 头脑灵活少得脂肪肝

多吃蘑菇,头脑灵活

新加坡国立大学医学院的研究者发现,老人每周食用2份以上蘑菇,患认知障碍的几率降低约50%。

研究认为,蘑菇中含有一种特殊化合物麦角甾醇,能降低认知障碍发病率。麦角甾醇是一种独特的抗氧化剂和抗炎剂,人类无法自行合成。然而,它可以从饮食中获得,而且主要来源之一就是蘑菇。

这项研究收集了663名居住在新加坡的60岁以上老人的数据。研究团队考察了参与者对新加坡最常见的6种蘑菇(金针菇、平菇、香菇、白蘑菇等)的食用量。研究中,1份蘑菇的数量约为150克,2份蘑菇相当于半盘。结果显示,与每周食用蘑菇不到1份的老人相比,每周食用蘑菇超过2份的老人患认知障碍的几率降低了43%。这种相关性随着年龄、受教育程度、吸烟、饮酒、高血压、糖尿病、心脏病、中风、体育运动和社会活动等影响因素无关。

多吃葱属蔬菜,肠癌风险低

中国医科大学附属第一医院的研究者发现,食用葱属蔬菜包括大蒜、韭菜、洋葱、韭黄和大葱等,能显著降低患

结肠直肠癌的风险。

2009年6月~2011年11月,研究团队在国内三家医院进行了一项配对病例对照研究。研究人员选取了833名肠癌患者,另选取了年龄、性别、居住地区与之匹配、数量相同的健康志愿者,要求他们填写食物摄入频率调查问卷。通过对参与者的饮食习惯和发病原因进行追踪调查,研究人员发现,日常饮食中葱属蔬菜摄入量最多的人患结肠直肠癌的可能性比摄入量最少者低79%。每年至少吃约16公斤葱属蔬菜(每天约食用44克)即可显著降低患病风险,食用量越多,其保护效果越好。

研究人员表示,烹饪方法对葱属蔬菜的抗癌效果也有一定影响。例如,煮洋葱会减少具有抗癌功效的化学物质含量,而把新鲜大蒜切成薄片或碾碎则更有益。

多吃绿叶菜,眼睛衰老慢,少得脂肪肝

据美国《医学快报》和《美国科学院院报》报道,瑞典和澳大利亚悉尼的研究人员发现,多食用绿叶蔬菜和甜菜根有助于降低老年黄斑变性风险,对预防脂肪肝也至关重要。

研究人员从蓝山眼科研究中选择2000多名49岁以上的澳大利亚成年

人,并对他们进行了为期15年的跟踪调查。结果显示,每天通过食用绿叶蔬菜摄取硝酸盐100~142毫克的人,比每天少于69毫克的人患上早期老年黄斑变性的风险低35%。每100克菠菜大约含有20毫克硝酸盐;每100克甜菜根大约含有15毫克硝酸盐。

研究人员表示,每日适量食用富含硝酸盐的食物可以作为50岁以上人士降低患早期老年黄斑变性风险的一种简单策略,不过,每天蔬菜硝酸盐的摄入量超过142毫克,身体并不会获得额外的好处。

瑞典卡罗林斯卡研究所研究员马蒂亚斯·卡斯特罗姆博士及其研究小组给一组小鼠喂食高脂肪高糖食物,使其脂肪肝风险增大。之后给部分小鼠补充硝酸盐(绿叶蔬菜中含有大量硝酸盐),结果发现,这些小鼠发生脂肪肝的风险显著降低。研究人员还对两种不同人体肝脏细胞展开了培养研究,验证了小鼠实验的结果。此外,研究者还发现,补充硝酸盐后,2型糖尿病小鼠的血压降低,胰岛素水平改善。之前有研究显示,来自蔬菜的硝酸盐有助改善线粒体功能,提高身体耐力。

人民健康网

失眠、变胖、患癌风险高,睡觉不关灯危害竟这么大

晚上睡觉时暴露在人造光线中会提高女性体重增加的风险,从而导致超重和肥胖。近日,美国医学会内科医学期刊发布的新研究显示,有开灯或者看电视入睡习惯的女性,体重增加的几率增高17%。

研究人员对美国44000名35至74岁之间的女性,进行5年跟踪调查。依据她们接触夜间人造光源的程度进行分类;光源从小夜灯、收音机电子钟、街上照进来的光到电视及房间灯。

研究发现,开电视或房间灯睡觉的女性腰围相比于那些睡觉时没有暴露于任何光线的女性要宽41.6%至50.5%。

开灯睡觉为什么会成胖子?

“人造光如开灯、看电视等在夜间会对褪黑素的分泌造成直接影响,影响激素分泌平衡,从而会扰乱睡眠、破坏昼夜节律,进而打乱生理时

钟,刺激食欲,可能导致体重增加和肥胖。”

北京回龙观医院精神病学主任医师陈大春解释。褪黑素是一种非常重要的神经内分泌激素,晚上开始分泌,凌晨两三点达到高峰。褪黑素可改善睡眠质量,促进人体深睡眠。陈大春解释,若晚上开灯、熬夜、开电视睡觉,褪黑素分泌会严重下降,造成入睡困难或无法入睡、浅眠易惊醒等问题,造成体内分泌失去平衡。

睡觉不关灯产生诸多危害

睡觉不关灯,对我们的身体危害很大,很容易导致其他疾病,除了会变胖外,还有很多不良影响。陈大春讲道:降低睡眠质量。晚上开灯睡觉会使体内分泌出现紊乱,会使人骚动不安、情绪不宁,人体容易出现疲劳,很难真正的进入深度睡眠,睡眠质量差,容易导致神经衰弱、失眠等。闪烁的电视

机或电脑屏幕还会让大脑兴奋,影响睡眠。

损害视力。晚上开灯睡觉,会使瞳孔无法真正得到放松休息,光线对眼睛的刺激会持续不断,眼睛肌肉和神经一直处于紧绷状态,容易导致眼睛近视和视网膜损伤,甚至是增加白内障出现几率。

引起孩子性早熟。光照时间过长会导致人体分泌的褪黑素数量减少,导致女孩体内卵泡雌激素提前出现分泌,孩子的胸部会过早的隆起等等性器官提早发育。

增加患癌几率。褪黑素对于人体的作用非常的巨大,不仅能够降低血压、减缓心跳,同时还可以增强我们身体的免疫能力,起到杀死癌细胞的作用。若褪黑素的分泌受到抑制,身体内的癌细胞和肿瘤细胞可能会裂变生长,增加患癌症的几率。

循序渐进改变开灯睡觉的习惯

如果习惯晚上开灯睡觉的话,陈大春建议可以通过这些措施减少灯光带来的危害。

改变灯光的颜色。如果晚上一定要开灯,可用眼罩等避免光污染,也可用一些暖色小夜灯代替强光灯,如红色或橙色。这种色调的灯光较柔和,对人体刺激较小。

注意日常饮食。平日里多吃一些新鲜的水果和蔬菜,增加维生素的摄入量,加强锻炼,强健体魄,提高人体免疫力。

循序渐进改变习惯。对于习惯了开灯睡觉、缺乏安全感的人,可采取循序渐进的方式将开灯睡觉习惯改掉。如先开亮度小一点的灯,慢慢习惯后再将灯都关掉。

补充适量的黑色素。若问题较严重,可通过补充一些补品来增加人体中的褪黑素含量。陈大春提醒服用黑色素,应在医生的指导下服用,不能够擅自做主。

健康时报

“五月不减肥,六月徒伤悲,七月更加肥……”夏日来临,减肥成为很多人尤其是女性的选择。节食、减肥药……人们选择不同的“减肥大法”。为此,专家提醒要科学减肥,否则会产生一系列副作用,影响健康。

南京市民赵宁为了减肥,每天只吃水果及水煮的蔬菜、鸡蛋,虽然1个月时间减重8斤,却出现了头晕、冒冷汗、胸闷心悸等不适症状,后至医院就诊。

“首先应明确自己到底胖不胖,是否需要减肥。”南京市妇幼保健院营养科主管营养师张悦列举了衡量是否需要减肥的三种标准。第一,身体质量指数BMI为18.5~23.9对中国人来说属标准范围,24~27.9属于超重,大于等于28为肥胖。第二,男性腰围大于90厘米,女性大于85厘米属于需要减肥范畴。第三,通过人体

成分仪测量体内脂肪含量,男性超过25%,女性大于30%需要减肥。“没有‘达标’不建议减肥,尤其对于女性来说体内脂肪过低对于经期、生育等都会有影响。”

张悦表示,减重离不开良好的饮食习惯,遵循膳食宝塔、膳食指南等。另外,多吃蔬菜可增加人体的饱腹感。在运动方面,张悦建议每天应进行中等强度的有氧运动,如散步、快走、骑单车、游泳等,每天运动消耗的热量应占每天能量基础的20%~30%。

“为什么运动员吃了不胖,因为他们基础代谢率较高。”张悦说,现在很多人减肥都是晚上不吃肉甚至不吃,导致基础代谢率下降,成为易胖体质,反而容易形成“恶性循环”。

新华网

电子烟可能增加心脏病风险

美国一项最新研究发现,电子烟的香味烟液可能破坏内皮细胞功能,从而增加心脏病风险。

斯坦福大学医学院等机构研究人员27日在《美国心脏病学会杂志》上报告,他们利用人类诱导多能干细胞培养内皮细胞,让它们接触含有或不含尼古丁的6种不同香型的常见电子烟液,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。

结果显示,接触肉桂味和薄荷醇味电子烟液后,即使不含尼古丁,内皮细胞的活力也会显著下降,内皮细胞形成毛细血管样管状结构的能力也受到

影响,这种结构与新血管的生长有

一定程度的毒性。肉桂味和焦糖香味的电子烟液还会导致内皮细胞对低密度脂蛋白和脂类摄取能力增强,这通常与内皮细胞出现炎症和功能失常有关,并可导致内皮细胞修复伤口的能力下降。

另外,接触电子烟液也会导致与脱氧核糖核酸(DNA)损伤和细胞凋亡有关的分子水平显著升高。

研究人员警告说,电子烟具有欺骗性,更容易使人短时间内接触到更高水平的尼古丁。电子烟烟液使用者要认识到,这些化学物质在体内循环并会影响心血管健康。

重庆晚报

夏季晨练该注意哪些事项? 专家来支招

在炎热的夏季,晨练成为很多人外出活动的选择,专家提示,晨练要视自身健康情况选择,做好喝水、补充能量等晨练准备,选择合适运动场地,将锻炼身体的风险降到最低。

北京大学运动医学研究所运动创伤副主任医师杨渝平表示,早晨活动不太热,而且能让人从睡眠中清醒过来并维持全天的良好身体状态,这可能与运动带来的内啡肽释放有关,这种荷尔蒙会令身心带来平和、安静和清新的效果。但早晨是一天空气中二氧化碳浓度最高的时间段,尤其是空气质量不好的时候,相对容易引起呼吸系统疾病。此外早上身体血液相对比较黏稠,所以建议晨起锻炼者不要忘了喝一杯水,稀释一下血液浓度。

杨渝平提示,对于有心脏和脑血管问题的人,不建议进行晨跑,早晨心率和血压的提升比其他任何时候都要快,这样会对心脏和脑血管产生负担,猝死的发生风险系数增高。如果空腹或者是高强度晨间运

动的,相对容易引起低血糖,尤其是对于本身就有糖尿病的人来说,但也不是吃得太多进行晨起运动,但也是剧烈的运动,否则容易增加胃肠道的负担,引起相应的疾病。所以最好是晨起锻炼前补充点能量,之后记得再吃点早餐。

对于使用小区内配备的运动器材锻炼的中老年人,他提示,中老年人骨质比较脆弱,要少做或者不做容易引起撞、摔、过度牵拉等意外的动作和运动。如果选择在公路跑步,要注意避让车辆保护自身安全。此外由于地面较硬,对于膝关节和踝关节的压力相对会比较大,因此尽量选择专业的跑鞋或者减震能力好的运动鞋。还有很多人草地上进行运动,杨渝平说,这可以减少关节的压力,但仍存在潜在风险:因为场地不平坦或者太软,容易产生踝关节等关节扭伤。他提示,在草地上活动的时候,运动不要太剧烈,否则很容易引起动作失控而导致意外损伤。

新华网

睡觉前才洗脸? 错了

据法国《ELLE》杂志报道,清洁面部的时间会影响护肤效果和肤质。文章指出,皮肤表皮在白天和夜晚会发挥两种不同的功能。白天,皮肤表皮将构建防御体系,形成对抗外部刺激的保护层,而当夜幕降临,表皮会启动再生功能用以修复白天造成的伤害。

文章援引美国PureWow公司的研究指出,皮肤表皮的修复功能与人的身体机能一样,会受到昼夜节律的

影响,一旦光线变暗,细胞就会开始再生过程,此时如果皮肤得不到及时清洁,皮肤上附着的物质将会侵蚀皮肤,阻止细胞修复功能的进行,因此,在太阳落山的时候应尽快完成皮肤清洁。

对此,西班牙巴塞罗那基因组调控中心的研究也予以印证,并指出,在天黑时尽快清洁皮肤这种做法能有效对抗皮肤的过早衰老。

中国妇女报

