

久坐危害多 推荐“三比一”配方

已有大量研究揭示,久坐对身体造成的不良影响。低水平的运动和长时间久坐不动,与多种疾病的较高发病率和全因死亡风险增加相关。

可问题是,由于老年朋友身体机能的衰退、长期生活习惯使然,在生活中总是不自觉地长时间久坐。如何规避因久坐带来的健康风险?今天,我们就来聊一聊这个话题。

久坐是多久

根据世界卫生组织发布的《2020年身体活动和久坐行为指南》,久坐行为包括人体在清醒状态下,所有能量消耗低于1.5代谢当量(以安静、坐位时最基础的能量消耗作为1)的状态,并不局限于姿势或是维持的时间。

也就是说,无论你是坐着还是躺着,是看电视还是在晒太阳,只要能量消耗够低,就都属于久坐行为。

世卫组织建议健康的成年人每周至少维持150-300分钟中等强度运动,或是75-150分钟的高强度运动,也可以选择中等强度和高强度有氧运动的某种等效组合,以对抗久坐行为。

适当的步行、跑步、游泳和骑车等,都属于中高强度运动(MVPA)。

不过150-300分钟的指标只



图据CFP

是推荐的最低限制。事实上,在上述行为指南中,世卫组织推荐健康的成年人完成超出这一指标的运动量:每周进行超过300分钟的中等强度有氧运动,或超过150分钟的高强度有氧运动。尤其是久坐时间较长的人,更需要“努力进行比推荐水平更多的运动”。

怎样运动算够

在被迫久坐的情况下,运动多久才算够呢?

2020年,一项研究统计了来自4个国家的9项前瞻性队列研究,对4万余名中老年男性和女性进行了为期4-14.5年的随访,其中69.7%为女性,平均年龄65.8岁。

结果显示,那些长时间久坐(大于10.7小时)并且运动非常少的人,他们的全因死亡风险最

高。但好消息是,只要增加中高强度运动时间,就能降低死亡风险。

研究者建立的模型显示,在最保守的推测结果中,每天约30-40分钟的中高强度运动就足够抵消久坐带来的风险了。

健康配方“三比一”

这项研究还提供了一个3:1的“健康配方”:每一小时的久坐,应当对应3分钟中高强度的运动,或12分钟的低强度活动。

使用这个基本公式,研究还提供了多种将过早死亡风险降低30%的活动组合,例如55分钟的运动、4小时的低强度活动和11小时的久坐;13分钟的运动、5.5小时的低强度活动和10.3小时的久坐;3分钟的运动、6小时的低强度活动和9.7小时的久坐。

据科普中国

巧妙喝水 平衡血液黏稠度

最近有读者发来求助:拿到体检报告之后,发现提示血液黏稠度过高,这该如何是好?对健康是不是有什么影响?

血液黏稠度是血液动力学的一部分,是形成血液阻力的一个重要因素。

当微循环处血液流速减慢的时候,血细胞可能就会发生叠连、聚集,黏稠度升高,使阻力明显增加,进而影响到微循环的正常灌注,对于大脑、心脏都会有相应影响。

5大表现提示血液黏稠度高:晨起头晕、精神萎靡、思维迟钝、蹲位气喘、阵发性视力模糊。

以上5个如果占了3个,提示大家要查一下血液黏稠度是不是增高了。

日常可以通过巧妙喝水的方式,来平衡血液黏稠度。

时间段:晨起空腹、三餐前1个小时及睡前进行补水。

水温:20℃到25℃的白开水比较合适。

饮水方式:喝的时候要小口慢慢喝,每次补水量150-200毫升,睡前建议在100毫升左右。

据CCTV生活圈

春来宜养肝润肺 推荐四种时令果蔬

图据CFP

春天即将到来,草木需要雨露的滋润,才能返青生长。身体也一样,为了肝气生发、条达,需要进食一些能够养肝润肺的时令果蔬。

草莓:健脾益气易消化

草莓可以润肺、健脾、益气、补血,且营养丰富易被人体消化、吸收,特别适宜春天养生食用,被营养学家誉为“春天第一果”。

草莓虽然是很好的佳品,但是性凉,在早春不宜一次吃太多,尤其是脾胃虚寒、容易腹泻、胃酸过多的人,吃草莓更要控制量。

韭菜:益肝健胃补阳气

韭菜性温,具有很好的补肾助阳、益肝健胃、固精提神、止汗固涩、行气理血作用,是补充人体阳气的最佳食材之一。在一年四季

中,以春韭味道为最佳。

食用时应选新鲜嫩韭为宜,老韭菜含有大量粗纤维,不易消化,一次不应吃得太多。消化功能较差,尤其是患有胃或十二指肠溃疡病的人,最好少吃或不吃韭菜。此外,阴虚火旺者以及患疮疡、目疾者忌食韭菜。

荠菜:清肝调脾可明目

荠菜的耐寒力和生命力很强,严冬刚过,荠菜就已在大江南北的田埂、草地、溪边露了头。

中医认为荠菜味甘、性平,具有清肝调脾、和血利水、降压明目作用。

一般人群均可食用荠菜,尤其适宜消化不良、体质虚弱的中老年人。

荠菜可做饺子馅,煮粥、煲汤

均可。不过,因荠菜可宽肠通便,故便溏者慎食。还有部分敏感人群,如吃韭菜过敏者,吃荠菜也要多加注意。

春笋:清热化痰去积食

春笋是春天的新鲜竹子嫩芽,其味清香鲜美。

中医认为,竹笋味甘、微寒,无毒。在药用上具有清热化痰、益气、和胃、治消渴、利水道、利膈爽胃等作用。

吃竹笋能促进肠道蠕动,帮助消化,去积食,防便秘。

不过,竹笋不能生吃,单独烹调时有苦涩味,口感欠佳,但烹制前可将鲜竹笋加少量白醋煮10分钟,或竹笋与肉同炒,味道特别鲜美。

据养生中国

关节“咔咔”响 不一定是病

关节一动就“咔咔”响,是疾病表现吗?

一个姿势时间久了,稍微一活动就可能听到身上某个关节发出“咔嚓”一声脆响。其中,以颈椎、腰椎、膝关节较为多见。

这在医学上叫做关节弹响,是关节软骨摩擦、碰撞产生,但并不一定是有关节病。

关节弹响分生理性的和病理性的。生理性的关节弹响,不会产生疼痛感和关节障碍,只是单纯地发出声音,声音清脆且不连续,对关节健康有一定的促进作用,不需要特别处理。病理性弹响是关节解剖结构异常或损伤造成的弹响,往往会有伴随疼痛、麻木、无力等症状,这时候一定要及时就医干预,以防加重。

据养生中国