

利用碎片时间 可以即停即动 “零食法”让运动更易坚持

仅需1-2分钟VILPA,就能使全因和癌症死亡风险显著降低38%至40%,心血管疾病死亡风险显著降低48%至49%。

研究人员解释,当运动强度到达一个临界点,即使很快停止运动,身体仍然在进行运动后的反应。正是这种滞后性,使得“零食运动”可在一定时间内持续生效,不断刺激身体。

研究发现,把一段中等强度的运动均分为多个时间段的“零食运动”,不但效果更好,并且更容易坚持下去,极大地减轻参与者持续运动的心理障碍和阻力。

研究显示,每天VILPA持续的总时间越长或频率越高,死亡率下降幅度更大。

常做“零食运动”感受变化

简单来说,对比主动去健身房或室外锻炼,VILPA相当于在日常生活中不经意间完成锻炼,大家不妨试试以下做法。

早上刷牙洗脸时,做有规律

的踮脚拉筋运动;吃了饭不想外出运动,可以在客厅里来回走十几圈;乘坐公交、地铁等公共交通时,试着步行至公交站或地铁站,甚至可以少坐一站,多走走路;家务劳动、带娃、遛狗等也属于体力活动,既能锻炼身体,又有利于家庭和睦;晚上睡觉前,在床上做3-4分钟的蹬车运动。

该研究对于大多数40岁以上、没有定期锻炼或运动习惯的成年人来说是个好消息,如果你是那种对运动只有3分钟热度或者没时间做耐力运动的人,这个方法再适合不过。

其实,人们在日常生活中不需要投入太多时间,无需提前准备,只要有意识地提高速度,多花点力气,见缝插针地运动一下,就可能显著降低死亡风险。

把每天的碎片时间用起来,感受到每一分、每一秒身体发生积极的变化,这可能是保持健康更高性价比、更有效的做法。

据 CCTV生活圈、科普中国

三类生活物品 可能损伤肝脏

各类塑料制品。研究证实,常被用作饮用水瓶身的材料聚对苯二甲酸乙二醇酯在使用10个月后,仍会释放出致癌物质。长期使用塑料制品,也容易导致增塑剂摄入增多,进而损伤肝脏。

劣质化妆品。部分劣质化妆品常含有害重金属,如汞、铅等,有的产品为达到快速起效的目的,甚至掺杂了激素类物质。长时间、大剂量地接触上述化学成分,会导致有害物质在体内蓄积,造成肝脏损伤,甚至致癌。

发霉的厨房用品。厨房中很多木制品如被长时间使用,并经过多次清洗,其含水量会升高,成为病菌滋生的温床。最可怕的是滋生黄曲霉菌,这种霉菌产生的黄曲霉毒素属于剧毒物质,如长时间慢性摄入黄曲霉毒素,患肝癌概率会明显上升。

据健康中国

有这样一种锻炼方式,能使人在更短时间内有更大的健康收益。研究显示,每日开展这类运动3-6分钟,就能显著降低心血管疾病死亡风险。

跟随自己节奏 碎片化运动

这项运动叫“零食运动法”。这里的“零食”不是指薯片、坚果之类的食品,而是指一种像零食一样,碎片化、即停即动的运动方式,尽可能地利用时间与空间的缝隙来保持运动的节奏。它可以短到20秒,也可以长到10分钟,跟随你的节奏自由调整。

这种运动法也叫VILPA(间歇性剧烈生活方式或体力活动)。研究显示,每天3次、每次

不舍得种牙的爷爷种上德国牙

坚固耐用 终身质保 关键还不贵



种植牙是公认的缺牙修复理想方式,具有功能强、固位好、美观舒适的特点。不过种植牙品牌众多,价格也有不同,很多老年人不知道如何挑选。72岁的黄爷爷关注种植牙许久,一直纠结于价格问题。近期,他却种上了德国牙。黄爷爷说,德国种植牙更坚固、更耐用,而且终身质保,算下来还不贵。

种植牙为何价格差别大 成活率 咀嚼能力 使用寿命都不同

不同品牌的种植牙区别在哪

里?德国品牌又有什么不一样?种植体的材料不同、临床时间不同、质保时间不同,这些决定了种植牙的成活率、咀嚼能力以及使用寿命。如果种植体材料的硬度不够,就无法承受长时间用力咀嚼,使用过程需小心谨慎,避免吃太硬的食物,减少种植体断裂的风险。种植体品牌如果临床时间较短,没有经过临床充分的验证,成活率和骨结合效果可能会差一些。

黄爷爷选择在“全德式”种植牙专业机构摩耳口腔种牙,采用的是德国弗莱堡大学临床及教学植体,该植体品牌有50多年历史,一颗植体要经历148道工序,抗拉强度843

兆帕,可以抗800牛力敲击1500万次(成年男子后牙咬合力470牛),植体基台的微间隙只有0.4微米,可以防止细菌侵入。黄爷爷还参与了德国种植体的测试实验,小小的种植体竟然可以承载他一个成年人的重量,不弯曲不变形,当即就决定种德国牙。他说:“亲身体验,德国牙果然结实。”

德国博士亲种、德国大师修复 不出国门 体验“德式精工”

在摩耳口腔,不仅有德国材料、德国技术,还有德国博士亲自种植,德国种牙大师亲自修复。更难得的是,已有多位德国博士注册到摩耳,拥有在杭坐诊、手术的资质,这在杭州非常少见。

黄爷爷的牙就是由德国博士亲自手术的。黄爷爷说,德国博士特别认真、严谨和细致。虽然要依靠翻译,但博士与黄爷爷的术前交流非常仔细。经过详细检查,确定种植方案后,德国博士又在数字化种植系统中向黄爷爷做了模拟展示,明确告知黄爷爷,具体到在什么位置种植,种植后如何修复。黄

爷爷的整个手术过程也非常轻松,采用不翻瓣的超微创手术方式,不到15分钟手术便完成了。黄爷爷自己都有点不敢相信,还没什么感觉,3颗牙这么快就种好了。

记者 林乐雨

25日德国种植牙博士坐诊 超特惠种牙限时一周

5月,摩耳口腔举办“德式精工种牙品质月”,不仅有德国种植牙新技术,德国博士坐诊,德国牙科材料商也给出了大力的优惠支持,想种德国好牙的读者朋友可别错过这次难得的机会,优惠活动只剩最后一周(截止至5月30日)。5月25日,德国种植牙博士坐诊,如需了解更多,可拨打本版右上角健康热线。

- 进口超亲水种植牙 1680元/颗
- 德国种植体 3580元/颗
- 德国半口种植牙 18888元起