

40岁以上不爱运动的人 每天多走两小时或可延寿11年



澳大利亚研究团队日前发表于《英国运动医学杂志》的最新成果显示,40岁以上且运动量较少的人群,每天以4.8公里/小时的速度增加约2小时步行量,有望将寿命延长11年。

步行速度4.8公里/小时是个什么水平?同样刊发于该杂志的一项研究中,研究人员将步行速度分为4个等级:轻松或随意(小于3.2公里/小时),平均或正常(3.2-4.8公里/小时),相当轻快(4.8-6.4公里/小时),非常轻快或轻快/大步走(大于6.4公里/小时)。

该研究发现,步行速度达4公里/小时时,2型糖尿病风险才发生显著变化,步行速度

每增加1公里/小时,患2型糖尿病的风险就会降低9%,直至步行速度达到8公里/小时。

因此,要靠走路获得健康收益,过于慢效果也不好,起码要达到一般正常的速度或快走。

但每个人承受力不同,要根据自身情况循序渐进,量力而行,具体可遵循以下原则。

姿势正确。腰背挺直,颈肩放松,轻轻收腹,下颌微微内收,双眼平视前方,使耳朵、肩膀和臀部保持在同一条垂直线上。双臂以肩关节为轴,进行前后自然摆动,最好做到“前不过肩,后不过腰”。轻轻抬腿迈出脚,然后按照“脚跟-脚掌-脚趾”的顺序“滚动”着

地,踩实以后再抬另一只脚。脚尖一直朝正前方伸出,避免内八或外八,不要步子过重、步伐过大。

装备舒适。穿一双软底跑鞋,可缓冲脚底压力,保护脚踝关节。袜子最好是纯棉的,着装选择宽松舒适的运动服装。

选对时间。大量研究证明,早晨和上午是心血管疾病发病的高危时段。另外,晚上光线差,老年人平衡、协调能力相对较差,容易出现跌倒等意外损伤。因此,中老年人及体能相对较弱的人群,建议在下午4-5时走路锻炼。

据《环球科学》、杭师大附院代谢病中心等

冬季红薯“三不吃” 或有中毒风险

不要空腹食用。红薯含糖较多,空腹食用易刺激胃酸大量分泌,引起腹部不适。其所含纤维较多,也易引起腹胀和排气增多。

不宜生吃。生红薯中淀粉的细胞膜未经高温破坏,人体很难消化。煮红薯时,应适当延长蒸煮时间,更有利破坏所含“气化酶”,吃后才不会出现腹胀、打嗝、反胃、排气等不适。

不能带皮吃。红薯皮中含碱较多,食用过多会引起胃肠不适。呈褐色或有黑褐色斑点的红薯皮更不能吃,因为受到黑斑病菌感染,食用后易造成肝脏损伤,并引起中毒。

据《中国中医药报》

坚果是抗炎食物 为何吃了会促炎

有些人吃烤花生、炸花生、炒瓜子会嗓子疼、长痘痘,便怀疑是不是这些食物中促炎成分太多。有研究表明坚果本身是抗炎食物,为什么有时吃了会促炎呢?

花生、瓜子等坚果中 ω -6脂肪酸含量高, ω -3脂肪酸含量相对较低,两者比例严重失调。膳食当中 ω -6脂肪酸过多、比例太高,就会起到促炎效果。

此外,坚果炒制、油炸时,会产生丙烯酰胺、多环芳烃及AGEs(晚期糖基化末端产物)等促炎成分。

据人民网科普、中国消费网等

用对方法让气血“涌入”身体 常练一动作 改掉坏习惯

人体生命活动对气血的消耗,时刻存在。

冬季是进补好时机,但补气血有讲究,以下三个方法,用对了气血直接“涌进”身体。

滋补:五红汤

五红汤是在中医古方“四红汤”基础上增加枸杞演变而来,全称为五红补气养血汤。

红豆20克、红皮花生20克、枸杞15克、红枣10个、红糖粉适量,上述材料(除红糖粉)清洗干净,红枣对半切去核,先将花生、红豆、红枣加适量纯净水大火煮沸后文火煲至红豆出沙,加枸杞、红糖粉

继续煮10分钟即可。

手脚冰凉的女性朋友可加生姜和龙眼,有黑眼圈或是嘴唇暗红的可加山楂。感冒未清及糖尿病患者不可服用。

疏通:拉脚尖

从古至今,传统医学都非常推崇“两手拉足”这个养生动作,能大补肝肾,还可疏通人体经脉,为身体蓄精养血。

坐姿,双腿伸直分开,脚尖回勾,双手抓住脚趾,身体慢慢向下压,重点感受两腿内侧被拉伸的感觉。从两分钟开始,循序渐进,直到坚持15分钟左右,每天做1-2次。

练习量力而行,不用刻意追求身体贴着腿的感觉,只要腿部有拉伸感即可。

调养:改习惯

此外,专家提醒,3个坏习惯易损耗气血,一定避免。

三餐饮食不规律。比如经常不吃早餐或吃夜宵,暴饮暴食,用零食点心代替正餐。

久坐不动。中医认为“久卧伤气、久坐伤肉”,相反,动则生气。

长时间使用电子产品。中医认为“久视伤血”,会出现肝血虚的情况,表现为眼睛干涩、视力模糊等。据养生中国