

每天5分钟离心运动

4周后耐力值最大提升66.1%

“离心运动”这一术语你可能听起来陌生,但实际你可能常无意识地完成这类动作。每天只花5分钟,做4个简单的离心动作:椅子深蹲、椅子后仰、墙壁俯卧撑、提踵下落。每个动作做10次,一组完成,坚持4周后,身体变化让人大为震惊:俯卧撑耐力提升66.1%;仰卧起坐耐力提升51.1%;下肢基础力量提升13%;他们的心理健康评分也提高16%,主观活力评分提高20%。



详情
扫码观看



动作一:椅子深蹲。站立于椅子前方,双脚分开与肩同宽,脚尖略微外展,膝盖应与脚尖方向一致,双手交叉抱于胸前。臀部缓慢向后下方移动,同时控制膝盖尽量不超过脚尖,轻触椅子表面(不坐下),重心保持在脚跟,保持躯干直立、脊柱中立位。脚跟蹬地,臀部发力推动身体回到站立位,避免膝盖内扣或过度前伸。



动作二:椅子后仰。坐于地面,双膝弯曲约90度,双脚平放在地面上。将一把稳固的椅子(或其他支撑物体)放在身体正后方(约20厘米处)。双手可以放在大腿上或胸前交叉。双脚踩实地面,收紧腹部,缓慢将上半身向后倾斜,直到肩胛骨或上背部轻轻触碰到椅子。腹部发力,在1秒内将躯干迅速拉回至起始的坐姿直立位置。



动作三:墙壁俯卧撑。面对墙站立,双脚与髌同宽,双手撑墙略宽于肩。手掌推墙,手掌高度约在胸部水平,收紧腹部核心。弯曲手肘,让身体用3~5秒慢慢靠近墙。手肘向后下方弯曲,与身体呈45°角,避免完全横向打开。最低点停顿:胸口接近墙即可,不一定碰墙,身体从侧面看呈一条直线,停留1秒。呼气时用手掌把墙推远,身体回到起始位,速度可稍快,但不要“弹”回。



动作四:提踵下落。保持脚踝正位(不内外翻),初学者也可以轻轻扶着墙壁或稳固的椅背保持平衡。前脚掌用力踩地,用1秒左右的时间,将脚跟用力向上踮起(提踵)。从最高点开始,用3~5秒控制脚跟慢慢下降,脚踝保持稳定。进阶版:可以找一个台阶、厚书本(要保证稳)或稳固的矮凳,高度约5~10厘米即可。前脚掌站在台阶边缘,双脚分开与肩同宽,脚跟完全悬空在边缘之外。再完成上述动作,下放时可以感受到更明显的小腿肌肉被充分拉长的感觉。

按照上述研究的标准,以上4个动作都要注意保证5秒的离心(下放)阶段和1秒的向心(抬起)阶段,离心阶段是整个动作的重中之重。每天完成一组,每组重复10次即可。

据人民日报健康客户端

刚洗完衣服 别把洗衣机门关上

洗衣机刚洗完衣服,内部比较潮湿,非常有利于微生物的繁殖,很可能会污染下一次洗的衣物。最简单有效的方法,就是洗完衣服保持洗衣机盖子打开的状态。当然,想要衣服洗得干净、没有皮肤过敏,洗衣机都建议定期清洗,最好每3~6个月拆机清洁一次。

胶皮圈:每次洗完后顺手擦一擦;如果放久发霉了就要用刷子刷,边角也要展开刷到。**过滤网:**每半个月,拿出来把里头的纤维倒掉,再用水清洗。**排水口:**2~3个月一次,打开排水管排干净污水,可以用清水再过一次水。**洗衣桶:**1~2个月做一次筒自洁,1~2年请师傅上门深度清洁一次,有筒自洁功能的直接用,没有的话买洗衣机专用的清洁剂用洗衣程序。

据深圳卫健委

维A酸乳膏 适合什么时候用

作为皮肤科的处方药物,维A酸乳膏最常用来治疗下面这些皮肤问题:寻常痤疮(包括粉刺)、扁平疣(俗称扁瘡)、银屑病(有时俗称牛皮癣)、毛周角化症(俗称鸡皮肤)、鱼鳞病(俗称蛇皮肤)。但要注意的是,虽然维A酸乳膏只是外用的药膏,但它毕竟是处方药,需要“专业把关”,最好是在医生评估风险与收益后使用,切勿自行购买或随意涂抹。

据科普中国