



三项运动延寿效果好

需保持一定强度和时间

室内有氧运动强度较小,想达到最佳效果,需持续保持“中等强度”,也就是运动时心跳呼吸稍有加快,但还可以勉强说话交流的程度。

游泳： 锻炼肌肉 延缓衰退

游泳在锻炼全身肌肉的同时,可以帮助改善全身血液循环和增强心肺功能,预防老年人罹患动脉硬化等心血管疾病,延缓呼吸器官机能的减退,可以降低心血管疾病的发病风险约41%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约28%的全因死亡率。

并且,人体在水下时,脊柱关节、膝关节的压力较小,更不容易受伤。

游泳属于中强度有氧运动,建议每次游泳的时间在30分钟左右,每周游泳3-5次。

对于游泳来说,蛙泳、仰泳、自由泳的适合人群并不相同,在游泳时,需要结合自身健康状况,比如是否有膝关节疾病或者腰部疾病,然后据此选择适合的泳姿。蛙泳不适宜患膝关节病和O型腿的人;仰泳不适合肩、踝关节损伤者;自由泳则不适宜腰突、腰腿痛患者。

挥拍运动： 提高力量 活跃大脑

常见项目有羽毛球、乒乓球、网球、壁球等。

挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群,眼睛看着球来进行手眼的协调,同时在击球一刹那,会有一个相对的爆发力发出。它强调协调性、柔韧性,同时要有一定耐力,可以帮助提高肌肉骨骼的力量,提高心肺功能以及协调性,可以让人注意力更集中,使大脑处于活跃状态,起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。

对比那些没有进行身体活动的参与者,进行了挥拍运动的人,可以降低心血管疾病的发病风险约56%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约47%的全因死亡率。

网球和壁球属于高强度有氧运动,建议每周进行1-2小时的运动;乒乓球属于中等强度有氧运动,建议成年人每周进行150分钟的运动。

中老年朋友选择挥拍类运动时,要考虑自身条件,比如膝、踝、肩关节是否有原发病或伤病。

羽毛球对身体素质要求一般较高,场地大、球速快,中老年朋友在选择羽毛球的时候要慎重,而乒乓球活动量没那么大,场地也小一些。

挥拍运动主要强调的是双方对打,需要两个人协作,从娱乐性和参与度的角度来说,对于身心健康都有好处。

据CCTV生活圈

睡眠时间少于8小时 会增加长啤酒肚风险

研究人员发现,除缺乏运动和饮食不当外,睡眠时间少于8小时也会增加长啤酒肚的风险。

无论男性还是女性,睡眠不足都会导致内脏脂肪增加。内脏脂肪不仅是啤酒肚形成的一大原因,还可能导致胆固醇升高、食欲增强,甚至增加心血管疾病(如高血压、心脏病)及糖尿病等的风险。

虽然啤酒不是导致啤酒肚的主要原因,但因为啤酒热量很高(1瓶0.5升的啤酒通常有约215千卡的热量),所以想减肥的人最好尽可能避免饮酒。 据《环球时报》

痛风患者能吃水果 但别一次吃太多

对痛风患者来说,水果可以吃,但不能多吃。水果中的果糖可加速嘌呤代谢产生更多尿酸,还会促进人体对尿酸吸收。当一次大量摄入富含果糖的水果或果汁时,血尿酸浓度升高的问题就会出现。

此外,痛风患者不宜熟吃水果。加热会破坏水果细胞壁,使糖分更易被人体吸收。

一般来说,痛风患者宜选择果糖和蔗糖含量均较低的水果生吃,如柚子、草莓、柠檬等。

据养生中国

在上百种运动中,哪些运动对普通人群的健康最有益?最能降低心血管疾病发病风险?今天,让我们一起来看看。

室内健身： 锻炼心肺 改善“三高”

常见项目包括有氧体操、舞蹈、瑜伽等有氧运动。

在进行室内有氧运动时,人体吸入的氧气与需求基本持平,可以起到锻炼心肺功能、提高血管功能、减肥的作用,帮助改善高血压、高血糖、高血脂,可以降低心血管疾病的发病风险约36%,如果能达到推荐的运动量,能够降低约27%的全因死亡率。

最好每天进行30分钟至1小时室内有氧运动,另外每周额外进行150分钟的力量抗阻训练。

原产地直销 击穿底价

印尼燕窝12元/克,满100克送20克

燕窝虫草参茸折扣店,从印尼新进一批春季燕窝,手工挑毛,不刷胶,不漂白,不补碎,泡发率高。



特价三七
活动价 150元/500克
云南高山铁皮枫斗
活动价 350元/500克

新疆红枣 10元/500克
长白山土蜂蜜 35元/500克
大连深海海参 3000元/500克
铁皮石斛 350元/500克
冬虫夏草 58元/克起
优质西洋参活动价 299元/500克
宁夏枸杞 30元/500克

广告



燕窝	市场价(元/克)	活动价(元/克)	满就送	100克以上价
燕碎	26	12	100克送20克	10
大燕条	39	22		18.3
燕盏	69	29		24.1
一级燕盏	90	39		32.5



长白山高山灵芝
390元500克
买1500克送500克
免费切片



长白山灵芝孢子粉
头道细腻 易吸收
市场价 2500元/500克
活动价 750元/500克

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:4月18日