

经常拉伸的好处你想象不到

降血压效果比走路还更胜一筹

伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服,尤其对于久坐的上班族,拉伸不仅能缓解疲劳,还能为健康加分。你有多久没有好好拉伸一下了?

拉伸比快走更能降血压

研究发现,拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。该研究招募40名平均年龄61岁、具有高血压I期或血压正常偏高的男女,分为拉伸和健走两组、进行为期8周研究。两组都要进行每周5天、每天30分钟运动。

结果发现:与健走相比,拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低,与拉伸相比,健走运动组的腰围减少更多,不过两组体重没有变化差异。

研究分析,虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式,但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬,改善血流,增加副交感神经系统激活,从而降低血压。当肌肉拉伸时,血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处

有助于消除疲劳感:最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

帮助提高运动能力:拉伸运动可以提高身体的柔韧性,增加或维持关节活动度。

运动后的肌肉恢复:运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。

上班族如何拉伸

上班族伏案工作忙,如

果能给自己四五分钟时间,可以做一做这个叫“四方争力”缓解颈部酸痛的练习,一共4个动作(如右图所示),每个动作从1念到8算一组。

此外,上班族每隔四五十分钟起来做个伸展运动、走两步;可以多做做后伸动作,放松一下再继续工作。

做拉伸运动要注意五点

长期坚持才更有效:几周的规律拉伸,就可以有效提高关节活动度。同样,这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

运动后15分钟内拉伸效果好:拉伸最好在运动后10-15分钟内进行,此时肌肉处于温暖状态,拉伸效果更好。

注意不要过度拉伸:拉伸要在关节本身正常生理活动范围内进行。拉伸不要过度用力,以免拉伤肌肉。应根据自身感受调整拉伸强度,以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

注意不要来回弹振:就增加柔韧性而言,不建议采用冲击性拉伸练习,比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体,靠惯性冲击达到最大活动范围,会使拉伸部位产生保护性反弹,影响柔韧性练习的效果,损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

注意不要一直憋气:中老年人拉伸安全第一,要避免过度用力或憋气,不要头过低或有猛抬头动作,动作要轻柔缓慢,呼吸自然顺畅。

据央视新闻



动作一:两手交叉头放到后枕部,使劲往后仰头,但手要对抗,不让头部往后。



动作二:手放前额,脖子使劲往下低头,但手要用力顶住额头,阻止低头。



动作三:左手放到左耳上方,脖子有意识倒向左侧,左手顶住不让脖子倾斜。



动作四:右手放到右耳上方,脖子有意识倒向右侧,右手顶住不让脖子倾斜。

洋葱是可以吃的“心脏支架”

每天生吃半个洋葱,可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。生洋葱是营养素比较多的一种蔬菜。科学研究表明,它有一种叫槲皮酮的成分,是类黄酮的一种,能够帮助抗氧化,清除自由基。同时含有一些硫化物和栎皮黄素,可以帮助抗肿瘤。另外还含有花青素,特别是在紫皮的洋葱中,花青素含量较丰富,也可以起到抗自由基、抗衰老的作用。

洋葱中的可溶性纤维可以刺激肠胃运动,洋葱中的硫磺在大肠内跟蛋白质以及细菌结合,形成的硫化氢物质也可以增加肠胃蠕动,改善肠道内环境。

据CCTV生活圈

夏季艾灸要防中暑还要控制频率

艾灸作为传统中医的一种疗法,确实有温经散寒、扶阳固本的作用。

那天气热了还能艾灸吗?民间常说“冬病夏治”,这时候艾灸能借助外界阳气驱散体内寒气,对哮喘、关节痛等冬季加重的疾病有帮助。但夏季艾灸要注意两点。第一防中暑。艾灸时会感觉身体发热,如果室温过高可能引发头晕乏力,建议选择早晨或傍晚,操作时保持通风,结束后及时补水。第二控制频率。夏天人体阳气外浮,艾灸过度可能消耗阴液,反而引起上火。普通人一周一到两次足够,每次单穴不超过15分钟。 据《中国中医药报》