

练背真的能抗衰老

这些低成本动作且在家就能做

“背薄一寸,年轻十岁”“含胸驼背,显老十岁”这是真的吗?其实练背的好处多到你想不到。该怎么科学练背?

练背可以保护腰椎,对抗腹部脂肪压力,减轻脊柱负担;改善体态,塑造“天鹅颈+少女背”;提升气质,良好体态让你看起来更年轻、显瘦;安全减重,增强核心稳定性,让运动更高效。这三组动作在家就能尝试。

仰卧背桥:强化背部小肌群,稳定腰椎关节,预防腰突风险,随时可练超方便。长期坚持=改善圆肩驼背+提臀瘦腹+腰椎保护。

动作要点:仰卧,双脚搭在椅子上,脚尖朝天;双手抱胸,新手可先放地面;核心收紧,下背部+臀部同时抬离地面;身体呈一条直线,不能塌腰或撅臀;保持稳定60秒,动作过程中身体不能晃动,臀部持续发力。

每次3-5组,每组60秒。如果实在坚持不住,可根据自

己的实际情况,缩短至10秒一组也是可以的。

训练建议:腹部脂肪多的人更要重视背部训练。当你的核心肌群变强,不仅能改善体态,还能让后续减脂训练更安全高效。腹部肥胖者建议每日练习,刚开始可从20秒开始。

俯立划船:简单快捷,采用哑铃或矿泉水瓶就可以进行练习,锻炼背部肌群,增强背力。

动作要点:双腿分开与肩同宽,俯身屈髋屈膝,后背挺直,上臂夹紧身体,感受背部发力;双手持重物进行屈臂的划船动作;每组15个,每天做2-3组。

注意:保证背部、腰部处在一个水平位置,不要出现弓背弓腰的现象。划的时候两侧上臂一定要尽可能夹紧身体,保证背部充分发力。

俯卧位强背力:如果觉得俯立划船的动作无法保持身体稳定,可以采用俯卧位的姿势来增强背力。



动作要点:趴在家里的垫子上或沙发上,将上胸部抬离垫面,肘关节打开,和小臂呈90度;肩胛骨收紧夹住,尽可能保证上身稳定,向前缓慢推臂,再缓慢收回。

注意:推臂过程中要保证上身基本固定,不要身体跟着来回起伏;如果感觉这个姿势难以保持,先从固定状态或者双手伸直的状态开始锻炼也可以。

据央视新闻

可凉拌可做熟 紫甘蓝营养又美味

一到夏天,很多人没有胃口吃饭。有一种蔬菜不仅颜值高,营养丰富,最重要的是凉拌着吃还很美味,它就是紫甘蓝。

生吃凉拌:紫甘蓝洗净后切成细丝直接凉拌着吃。对于没有甲状腺疾病的健康人,偶尔一天生吃100克紫甘蓝对甲状腺健康不会有危害。

烹调做熟吃:有些人不习惯生吃紫甘蓝的味道,喜欢把它做熟了吃。紫甘蓝做熟后往往会变成蓝色或黄色,其中的花青素容易发生热降解,这也会导致紫甘蓝中花青素含量降低。如果喜欢吃做熟的紫甘蓝,推荐使用汽蒸的烹饪方式。想尽可能地保留紫甘蓝的鲜艳颜色,可以尝试放一些醋或柠檬汁。

据科普中国

发酵茶 就是发霉的茶吗

茶叶发霉是因为受了青霉、曲霉等微生物的污染。喝了轻则会引起呕吐、腹泻等症状,重则可能会引发肝、肾等器官病变。

一些人误认为发酵茶就是发霉的茶。大错特错。拿普洱熟茶举例,普洱熟茶的渥堆发酵过程是一种由微生物参与、复杂的生化反应过程。在适宜温度和湿度条件下,茶叶中的多酚类物质在微生物作用下发生氧化、聚合和分解等反应。这个过程是可控的,可以通过调整温度、湿度等参数来控制茶叶的发酵程度和品质。

据CCTV生活圈

放屁多、气味臭是在排毒? 错!

人体消化道中是不断产生和排出气体的,每天流通的气体总量可达到3000-4000毫升。这些气体大部分存在于大肠,一部分存在于胃里,较少一部分存在于小肠。正常情况下,成年人每天会放10个屁左右。

放屁多、气味臭是身体在排毒? 错! 小心是“求救信号”。

当肠道菌群平衡紊乱,肠道内有害菌增多时,就有可能导致频繁放屁,并且产生硫化氢(臭鸡蛋味)等难闻的气体,导致屁闻起来比较臭。

每周排大便少于3次,排便时间每次在30分钟以上,

排出的粪便又干又硬,都是便秘的表现,会导致放屁增多并且气味比较臭。

吃饭快、爱喝碳酸饮料的人,放屁也会增多。

如果摄入的高蛋白质食物不多,但排出的屁一直很臭或有腥味,并且伴随腹痛、腹胀、腹泻、便血、消瘦等症状,建议及时就医,可能与消化道疾病有关。

如果很少放屁,甚至一年都放不了一个屁,可能与以下原因有关:缺乏运动、整日久坐者;新陈代谢速度变慢的中老年人。

平时可以多吃水果蔬菜,

合理安排运动,以促进肠道蠕动,有利于肠道内气体排出。

两个方法教你促进肠胃蠕动。

揉肚子:以肚脐为中心,旋转揉腹,顺时针揉50圈、逆时针揉50圈为一组,每天可以揉4-5组。

注意,此法不适合空腹人群;刚吃饱的人群;正来月经的女性;孕妇、肠炎、阑尾炎及腹部癌症人群。

搓动、拍打腹股沟:可以让腹部和下肢有温热放松的感觉,同时促进胃肠蠕动,帮助缓解便秘。

据环球网等