

# 间歇跑:健康“充电”仅需几分钟

## 如果想尝试可以渐进式增加难度

间歇跑结合了高强度的冲刺和恢复期,在最短的时间内可获得巨大的健康益处。它可以增强耐力、加快新陈代谢,还能减脂,是最适合快节奏生活的运动方式。

间歇跑是基于高强度间歇训练(HIIT)原则的一种跑步形式。HIIT是一种训练方式,即短时间高强度训练和短时间休息交替进行。一个典型的HIIT训练可能会要求你全力以赴做30秒波比跳(Burpee)(一种结合深蹲、俯卧撑和跳跃等动作的高强度全身性健身运动),然后休息30秒,再重复数次。

一个简单的例子是“10-20-30”法则。该方法包括30秒的步行或慢跑,20秒的中速跑,以及最后10秒的全力冲刺。

另一种选择是法特莱克训练法(瑞典语“任意变速跑”),即在慢跑过程中随机加入短暂冲刺,而不是保持恒定速度。跑步过程中的不定时加速能让人保持活力,让锻炼更具乐趣。

研究一致表明,HIIT风格的跑步能够显著改善心脏健康、新陈代谢和身体成分(体脂率以及脂肪分布)。研究还表明,跑步和走步交替进行比匀速运动更能有效改善代谢。具体而言,间歇训练能够更好地控制血糖,有助于降低罹患2型糖尿病的风险。

如果准备尝试间歇跑,可以渐进式增加难度。比如在两个灯柱之间的这段距离内冲刺,然后再步行或慢跑至下一个灯柱。这是法特莱克训练法的经典形式。

冲刺时长可以在几秒到两分钟之间。为了效果最大化,可在高强度的间歇训练中,将心率提高到最高的90%左右,然后在下一次冲刺前给自己充足的时间来恢复。

实用小贴士:刚开始的时候,可以在跑步时加入一些冲刺。只需两到三个月,便可看到耐力和健康状况的显著改善。

据参考消息网



图据AI生成

## 甲状腺结节患者 不能吃胡萝卜吗

甲状腺结节患者可以少量吃胡萝卜,但不是绝对不能吃。在临床中发现,部分食物中可能存在一些导致甲状腺肿大的物质。例如十字花科蔬菜,包括大白菜、椰菜花、芥蓝等。

不过,一般在短时间内大量食用富含硫氰酸盐的十字花科蔬菜,或者同时食用十字花科蔬菜和富含类黄酮的水果(如石榴、山楂、草莓、芒果、猕猴桃等),才会出现甲状腺肿大或增生。一般常规食用量并不会引起甲状腺肿大。

换句话说,这种作用只有在浓度非常高的情况下才会导致甲状腺肿大。平时适量食用含硫氰酸盐的蔬菜,通常不会对甲状腺产生明显影响。

## 生吃洋葱的好处 和食用方法

生吃洋葱,可以洗净后直接切丝吃,也可以试试这道洋葱拌木耳。

制作方法:洋葱切丝,木耳泡发后焯熟备用;将洋葱丝、木耳、蒜末放入盘中,加醋、生抽、盐、香油调味;搅拌均匀即可食用。

营养分析:洋葱是可以吃的“心脏支架”,每天生吃半个,可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。木耳中特有的活性成分木耳多糖,可以帮助预防血栓形成,对血管也有一定好处。

均据 CCTV 生活圈

# 吸烟是肺癌独立的强风险因素

11月17日是国际肺癌日。但很多人始终想不通,为什么不少吸烟的人并没有得肺癌?甚至有的人每天一包烟活到90岁也没得肺癌?而有的从不吸烟的人却还是得了肺癌?这到底是咋回事?

吸烟不一定得肺癌,不吸烟的人可能得肺癌,这是事实,无可否认。也正是因为这一点,所以总有人说,戒不戒烟无所谓,反正吸烟不一定得肺癌,不吸烟也会得肺癌。

表面上听起来,似乎很有道理,但其实无论是从医学科学的角度还是从基本的逻辑角度,这话都是站不住脚的。吸烟者不得肺癌甚至长寿,分

析其中的原因,天生的基因是一个很大的因素。

据美国一项研究,吸烟而长寿的人之所以长寿可能是由于这些人具有某种天生的复原能力,这些人是生物学上与众不同的一类人,具有某种天生的基因变异,会增强细胞的维持和修复,使他们对吸烟的反应区别于其他多数人。但由于他修复能力天生就强,最终实际受到的伤害可能很小,如果不吸烟,他可能会活得更长。

吸烟是肺癌重要的致癌因素,但并不是唯一因素,也就是说,除了吸烟,还有其他危险因素。比如家族史(遗传因素)、长期生活中空气污染

地区、女性长期受厨房油烟的影响,还有某些职业由于长期接触或暴露在某些有害物质或有害环境中,比如接触石棉、煤烟焦油、砷剂等。

但必须注意,吸烟是独立的强风险因素,即使其他方面做得好,吸烟仍显著增加肺癌风险。另外,还要考虑“幸存者偏差”因素,不能以偏概全。吸烟的人活到90岁,这种事很容易引起大家的关注,当你获得的信息只来自于这少数的幸存者,你看到的结果其实是无形中经过筛选的,以偏概全,以个体代表全体,由此得出的结论显然是不客观的。

据科普中国