

这项被低估的延寿运动

很多人都练错了

欧洲衰老生物学研究所的研究人员在《衰老学》期刊上曾发表了一篇研究。这项研究显示,球拍运动与男性寿命延长5.7年有关,与女性寿命延长2.8年有关。

球拍运动对“身”的影响

球拍运动对手眼/身体协调能力提升:尤其对于需发展该技能的孩童和预防由于疾病导致独立生活能力下降的中老年人而言更为重要。

球拍运动对肌肉骨骼系统的提升:类似羽毛球等球拍运动需不断进行抬头伸展动作,可以一定程度上缓解肩颈部肌肉紧张和疲劳,预防或改善颈椎病情况。

球拍运动对心肺功能的提升:球拍运动结合了有氧和无氧运动,且包含上下肢大多数肌群的参与,可以最大程度改善整体躯体血管状况,提升心脏储备能力及血液循环。有研究通过对比是否进行球拍运动的人群心血管疾病发

病率,提出球拍运动可以降低心血管疾病发病率约47%。

球拍运动对“心”的影响

球拍运动中“小球”需要参与运动者保持较高专注力,该类有一定趣味的运动方式可以一定程度上帮助提高专注力和自控能力。同时,球拍运动属于无身体对抗的“对抗性项目”,击打瞬间的“暴力”可以一定程度上帮助缓解焦虑,给参与运动者较强活力感。此外,与所有运动项目一样,持续的运动和锻炼可以不断分泌多巴胺,可以一定程度上提升自信心、情绪控制能力,进而预防或改善心理亚健康情况。

球拍运动对社会功能的影响

球拍运动和大多数运动一样可以增加参与运动者的社会参与程度,双打等项目还可一定程度上增加团队配合感。

球拍运动需注意什么



图据AI生成

运动频次:3次/周是较佳的频次选择;对于运动能力较强者可增加至4-5次;**运动时间:**每次运动时间需超过30分钟,不超过90分钟;**运动强度:**可以通过观察运动中心率和呼吸来把控运动强度,建议进行中等强度运动,即控制心率于其建议心率范围内:(220-年龄-静息心率) \times 0.4-0.6+静息心率。
据健康杭州

慢跑运动

究竟什么姿势最正确

慢跑建议采用全脚掌着地或前脚掌快速过渡到全脚掌的方式。

躯干姿态:脊柱保持自然挺直,在此基础上进行适度躯干前屈。需注意保持视线平视前方,避免低头含胸。

上肢配合:小幅摆动与肩部下沉上肢应避免大幅度左右摇摆。正确的摆臂方式为肩关节放松下沉,双臂以肩为轴,进行小幅度的前后自然摆动,切忌耸肩或横向摆肩,以免造成躯干不必要的扭转。

下肢动作:全脚掌过渡与微屈缓冲膝关节:保持微屈状态,从侧面观察,膝盖应位于脚尖正上方。足部落地时,采用全脚掌着地或前脚掌快速过渡到全脚掌的方式。

如何在深蹲锻炼中不伤膝盖

深蹲本身是增强下肢力量的经典动作,但错误姿势会让膝关节承受异常压力。

膝盖内扣(X型腿倾向):深蹲时膝盖向内侧偏移(如“内八字”),会导致膝关节内侧副韧带和内侧半月板承受过度挤压,长期可能引发内侧半月板撕裂或韧带损伤。

过度下蹲(大腿低于膝盖):当大腿与地面平行甚至更低时,膝关节的压力从体重的4-6倍进一步增至7-8倍,髌股关节(髌骨与股骨)的摩擦力激增,易诱发髌骨软化或软骨损伤。

均据CCTV生活圈

按揉穴位 安神定志

通讯员 吴煜 杨逸辰 欧阳倩

浙江省中医院针灸科主任徐福指出,情绪不畅多与肝气郁结相关,人的身体上还有几个“小开关”,日常按揉或刺激这些穴位,能起到疏肝理

气、安神定志的作用,且简单易学,适合居家调理。

太冲穴:位于足背侧,第一和二跖骨结合部之前凹陷处,被称为“消气穴”。每天用拇指按揉3-5分钟,力度以微微酸胀为宜,能有效疏解肝

郁、平复烦躁情绪。

内关穴:在前臂掌侧,腕横纹上横指(约2寸),掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按揉此穴可宁心安神、理气止痛,缓解焦虑、失眠带来的情绪不适。

肝俞穴:在背部,第9胸椎棘突下,旁开2横指(约1.5寸)。可将疏肝理气的中药膏贴敷于此穴,通过温和刺激调畅气机,适合情绪低落、烦躁易怒的人群日常调理。

此外,对于情绪波动、失眠者,耳穴压豆也是中医常用的外治方法。

颈肩腰腿不舒服到店免费体验

省级非物质文化遗产项目 魏氏青紫堂进驻我市 现正开展免费试 免费体验活动

不管你的颈肩腰腿关节是否舒服,都可以来青紫堂试一试,免费体验。如果你弯腰、走路、抬腿、翻身、下蹲、肩膀抬起不得劲;腿脚没劲、爬楼费力,久站久坐腰部不舒服,请赶快来青紫堂!魏氏青紫堂祖传六代,传承古法技艺,正式入选甘肃省非物质文化遗产代表性项目,现开展大型进店免费咨询,免费体验活动。

青紫堂始终坚持一个祖训,体验不收一分钱。

预约电话:87800232



专利号:ZL2009 1 0266120.5

连锁店地址:上城店-西湖大道56号(市三医院公交站往西100米)、西湖店-文二路303号(地铁学院路站E出口100米)、萧山店-萧绍路725号(梅花楼对面,汽车总站往东200米)