

5个抗阻动作 降低死亡风险

最近,一项超过10万人样本的长期研究发现,坚持适度抗阻训练与多项死亡风险指标有关。相比那些不进行力量训练的人,每周进行1.5-2小时抗阻训练的话,全因死亡率会降低13%,心血管疾病死亡率降低19%,神经系统疾病死亡率降低27%。除这些明显的死亡风险关联外,研究还发现,抗阻训练的情况与癌症死亡风险也有一定关系。

2 最佳训练量或因年龄而异

最佳训练量也可能因年龄而异。一项关于抗阻训练的干预研究发现,仅仅12周的简单抗阻训练,就足以改善老年人的行动障碍。这套干预方案包括俯卧撑、椅上起坐、台阶踏步等动作。参与研究的老年人都已超过65岁且原本行动困难,但经过训练后,功能表现有所改善。

不同年龄的人群在体能水平、健康状况、运动能力等方面存

在差异,有的运动量对年轻人而言属中等强度,但对老年人来说可能已经是较高强度。因此,在确保安全的前提下,老年人可以根据自己的实际情况开展力量训练。除了快走、广场舞等常见有氧活动,也可尝试自重训练、弹力带,或利用常见家居物品进行负重练习,只要能够对肌肉形成适当挑战即可。对于缺乏运动的人,即使从少量活动开始,也是有意义的。

3 5个简单的抗阻运动在家就能做

以下这5个抗阻动作,在家就能做。

·**靠墙静蹲** 背靠墙壁,双脚与肩同宽,脚尖朝前,脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动,直到大腿与地面平行(如感觉困难,可蹲得浅一些)。注意保持腰背紧贴墙壁。

·**提踵运动** 双脚分开与臀部同宽。慢慢将脚后跟抬离地面,用脚掌支撑身体。保持姿势2秒后,缓慢将脚跟放回地板。

·**推墙俯卧撑** 双手抬起与肩同宽,指尖触墙后,手掌平放在墙上。弯曲手肘,直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩,保

证身体成一条直线。

·**臀桥运动** 仰卧躺在地面,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1-2秒后缓慢放下。

·**哑铃推肩**(可用水瓶替代) 坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张,并且加强上肢的肌肉力量。

动作训练之前,建议先对自己的身体有所评估。如果有异常,要听从医生建议。 林曦 余甜甜

延伸阅读

日行万步 为何还得肌少症

“千金难买老来瘦。”这句民间俗语被不少老年人奉为养生准则。然而,这或许是一个值得警惕的认知误区。肌少症,正在悄然威胁着老年人的健康。

专家介绍,老年人是肌少症的高发人群,应积极补充营养、进行有氧和抗阻运动,实现早期干预。

很多老年人对运动的认知就是走路、遛弯。有的老年人每天雷打不动走八千到一万步,仍然患上肌少症。

专家对此的建议是,除继续坚持适度有氧运动外,更重要的是加入抗阻运动,如回家举小哑铃、用弹力带拉伸、在家做坐位抬腿。抗阻运动才能给肌肉施加足够的训练,刺激肌肉纤维增粗、力量增强。

肌少症并非完全不可逆。通过“吃对+练对”的方法,不少患者在三个月后复查,握力和步速都有明显改善。60岁及以上的老年人要积极“存肌肉”,防止发展成肌少症,进而造成跌倒、骨折等不良事件。

专家建议,老年人每周至少进行三次抗阻运动,每次20至30分钟。可选择坐位抬腿、靠墙静蹲、举小哑铃或装满水的矿泉水瓶等低强度力量训练;搭配单脚站立、足跟走等平衡训练,提升身体稳定性、预防跌倒。 柴嵘

易疲劳、睡不好,补气血攻略请收好

适当多食用补气血的食材 如鸡蛋、红枣、山药、猪血、鸭血等,可以合理搭配,尽量保证营养均衡。还可适当吃党参、黄芪等补气补血的药材。

适当运动 运动可以促进血液循环,提高新陈代谢。可以根据自己的身体情况,选择散步、打太极、打拳等运动,女性朋友可以选择瑜伽等较为温和的运动。建议每周运动5次左右,每次坚持30分钟

以上。如果有基础疾病,应在医生指导下调整运动强度。

保持良好的生活作息 规律作息、避免熬夜,保持规律饮食、戒烟戒酒、避免久坐不动等,都有助于改善血虚。

养好肝血 中医认为肝藏血,想养好气血,一定要注意养肝,建议多吃一些养肝食物,如菠菜、黑芝麻、红豆等,同时避免喝酒、熬夜等伤肝行为。 李国菁

这6类食物必须焯水

草酸高的蔬菜 像菠菜、空心菜、苋菜、马齿苋等蔬菜草酸含量都比较高,吃之前需要热水焯,除掉大部分的草酸。

有“毒”的蔬菜 生的豆角、四季豆中含有皂苷和植物凝集素。在100℃水中持续煮沸20分钟,可彻底去除。鲜黄花菜,沸水处理3-5分钟可安全食用。

亚硝酸盐高的蔬菜 叶菜中的香椿亚硝酸盐含量比较突出,焯水可以降低亚硝酸

盐含量。

可能被寄生虫污染的蔬菜 比如荸荠、莲藕、菱角,焯水之后再凉拌。

不好清洗的蔬菜 比如西兰花、菜花、木耳。西兰花的维生素C比较丰富,焯水时间别太久,一般焯水1-2分钟即可。

有血污或特殊气味的食物 排骨、羊肉、猪大肠等,焯水时可以加入料酒、香叶、八角等去腥增香。 陈艳欣