

## 每周练两次,血管悄悄变好了

跑步、散步、骑自行车……这些活动是许多人日常锻炼的首选。然而,在这些常见的有氧运动外,还有一类运动在日常生活中往往被忽略,那就是抗阻运动(力量训练)。

研究证实,抗阻运动的防病效果一点不比跑步、健走差。每周两次,在家就能练。

### 每周两次抗阻运动,防病效果直接拉满

很多人觉得力量训练就是为了增肌,其实不然,它真正的核心价值,是预防慢病、延长健康寿命。2022年,《英国运动医学杂志》发表了一项覆盖26万人的研究发现,相较于每周不做抗阻运动的人,坚持做抗阻运动的人患病风险更低。

2026年3月,美国运动医学会(ACSM)发布最新版《成年人抗阻训练处方立场声明》,整合137项研究、3万余人数据,明确建议健康成年人都应规律地做渐进式抗阻训练。

另据2024年刊发在《老年科学》期刊上的一项研究显示,抗阻训练不仅能增强肌肉力量,还能显著改善老年女性的心脏形态和功能。也就是说,适当的抗阻运动,能帮助你拥有一颗强健的心脏。

### 五个简单的抗阻运动在家就能做

每周两次抗阻训练,可有效实现肌肉和心血管获益。这5个动作在家就能做。

**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,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣。

**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。保持这个姿势2秒后,缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高,以保证身

体感觉舒适,锻炼小腿肌肉。

**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。

当然,在进行以上动作训练之前,建议先对自己的身体有所评估。如果有异常的情况,一定要听从专业医生的建议。

### 日常练抗阻运动时,注意这些细节

**保持自然呼吸** 抗阻运动时要保持自然呼吸状态,特别注意避免憋气,以免缺氧或血压波动幅度过大,必要时提供适当的保护。

**合适运动强度** 锻炼后有一定疲劳感,疲劳感在运动后第二天基本消失。强度过小,没有明显健身效果;强度过大,可能造成运动损伤。

**保持规律运动** 抗阻运动的益处源于“累积效应”。建议每周进行2~3次训练,给肌肉留出足够的恢复时间。将运动融入生活,长期坚持,才能看到身体的明显改善。

**关注身体状态** 急性疾病期要暂停运动,如严重感冒、发烧、严重腹泻等。如果在运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉,应立即降低运动强度或停止运动,采取应对措施,必要时就医。来源:央视新闻 科普中国



## 上厕所总带手机,会让人生病吗?

上厕所时刷手机,是很多人的习惯。我们也听到过很多说法:马桶冲水时细菌会飞到手机上,手机比马桶圈还脏,不消毒就会生病……于是,一边焦虑,一边继续刷。但带手机上厕所,健康风险真的是细菌带来的吗?

### 手机上有细菌就会生病吗?

冲马桶时会产生大量裹挟着细菌、病毒的气溶胶。但马桶气溶胶载菌量通常较低,沉降到手机表面的细菌数量通常远低于致病所需的剂量。此外,人体皮肤与肠道中本身就有大量正常菌群,日常环境接触所致的外源性细菌暴露通常不足以导致菌群失调或感染。

流感病毒及其他呼吸道病毒在干燥、光滑的手机表面存活时间有限,通常在数小时内即丧失感染活性。在正常使用手机的前提下,无需对卫生间环境中的微生物暴露产生过度担忧。

### 不怕手机脏,怕的是你“蹲”太久

带手机上厕所,真正的健康危害是久坐马桶。很多人认为,不带手机进厕所无法消磨时间,甚至会影响排便。但排便时间过长会带来一系列健康问题。

诱发或加重痔疮症状:肛门周围分布着痔静脉丛。排便时腹压升高,阻碍静脉血液回流。正常排便结束后,压力迅速解除,血管可自行恢复,长期超过15分钟,痔静脉丛便会因受压而曲张、膨大,最终形成痔疮。严重的甚至需要手术。

直肠黏膜松弛:长时间增加腹腔内压力,会让直肠黏膜逐渐向下移位,使人产生“没排干净”的错觉,加重排便不尽感。

下肢麻木、直立性低血压:久坐会导致下肢血液循环不畅。突然站立时,血液来不及回流,造成大脑短暂性缺血缺氧,出现眼前发黑、头晕等情况,容易摔倒受伤。

抑制正常排便反射:注意力被手机吸引,大脑对便意信号的敏感度下降,导致排便反射暂时性减弱。

### 如何“戒掉”上厕所时刷手机?

不带手机:这是最管用的一招。手机不在视线范围内或手边,从源头消除久坐的隐患。

速战速决:养成规律的排便习惯。尽量在每日相对固定的时间段内尝试排便,过程中保持注意力集中,力求在三至五分钟内完成。

调整姿势:坐姿排便时,耻骨直肠肌收缩会使直肠形成约90度的夹角,增加排出阻力。可在脚下垫置矮凳,使大腿与躯干夹角缩小,模拟自然蹲姿的生理曲度,从而放松盆底肌群、减小排便阻力、缩短如厕时长。

除了改变如厕习惯,一些日常的卫生细节也值得注意:冲水前盖上马桶盖,能有效减少气溶胶扩散;便后、饭后务必用肥皂和流动水认真洗手20秒以上,这是最有效的防护;对于手机,可每周用酒精棉片擦拭1~2次,并选择易清洁的手机壳。星报综合

## “最下火”的5种食材,清心火、消内热



### 守护夕阳

夏天一到,是不是感觉整个人都“烧”起来了?嗓子疼、口腔溃

疡、脸上冒痘、晚上翻来覆去睡不着、一点小事就想发火……其实,最好的“降火方”,就在我们的餐桌上!以下5种药食同源的食材都很常见,泡水代茶饮、凉拌做菜就能帮你驱赶夏天的“火”和“烦”!

**金银花** 夏天最常见的“热毒”症状有以下几种:咽喉肿痛、口舌生疮、脸上长包、身上长疔肿,出现这几种症状的人,可以试试金银花!

它被称为“植物抗生素”,能抗菌、抗病毒、抗炎、解热。吹空调感冒、吃辣上火,都适合用。

注意:脾胃虚寒(经常拉肚子、手脚冰凉)的人不宜吃太多。

### 推荐吃法

**泡水:**取3~5朵金银花,开水冲泡代茶饮。用金银花、菊花、枸杞泡水,还能清热明目。

**蒲公英** 蒲公英可谓是“天然消炎药”,它是夏天最好的“灭火器”!蒲公英最擅长消痈散结、清胃火。夏天吃多了烧烤、火锅、小龙虾,胃里烧得慌、嘴里有异味、大便干结,可以吃点蒲公英,会舒服很多。

注意:脾胃虚弱、容易拉肚子的人最好少吃。

### 推荐吃法

**凉拌:**鲜嫩蒲公英焯水,加蒜泥、醋、香油凉拌,清爽又解腻。

**泡水:**干蒲公英5~10克,开水冲泡,代茶饮。

**鱼腥草** 鱼腥草(也叫折耳根)气味独特,但它

的养生价值不容低估。它能清肺热、排脓毒。夏天湿热重,容易导致咳嗽、有黄痰、泌尿系统感染,出现这些情况鱼腥草都能帮上忙。

注意:鱼腥草同样性寒,不宜多吃,虚寒体质的人更要少吃。

### 推荐吃法

**凉拌:**鱼腥草洗净,加蒜泥、醋、生抽凉拌,开胃又清热。

**药膳:**鱼腥草炖猪肺,清肺润肺的效果更好,特别适合抽烟的人食用。

**罗汉果** 嗓子不舒服又忍不住想吃甜的?罗汉果堪此时的“救星”!它富含罗汉果甜苷,甜度是蔗糖的300倍,但几乎不产生热量,也不会升血糖。

除了清肺利咽、化痰止咳,现代研究还发现它能保护肝脏!夏天熬夜、吹空调、吃冷饮导致的肝火旺、嗓子干,用一颗罗汉果泡水,又甜又润又消火气。

### 推荐吃法

**泡水:**罗汉果掰碎,取1/4个,开水冲泡。

**煲汤:**炖肉汤时加1颗,去腥增甘,还能润肺。

**淡竹叶** 夏天最让人难受的不仅是热,还有心烦。心里烦躁、坐立不安、晚上睡不着、口舌生疮、小便黄,这些都是心火太旺的表现。这时候就需要淡竹叶“出马”了,它有清心火、除烦利尿的功效,能让你“心静自然凉”。

注意:孕妇、肾亏尿频、体虚怕冷的人别喝。

### 推荐吃法

**泡水:**淡竹叶10克,煮水代茶饮。

**煮粥:**淡竹叶+绿豆+粳米,煮成淡竹叶绿豆粥,清心安神,能改善睡眠。星报综合