

每天5分钟, 60岁后血管不易硬化

大家都知道,运动有助于改善心血管健康,但这种好处能持续多久?

一项新研究发现,30多岁时通过有氧运动打下体能“底子”,60多岁时动脉可能会更健康。

练有氧,老了血管更健康

瑞典学者在新一期英国期刊《科学报告》上发表的研究显示,人在34岁时的有氧运动能力,能够有效预测63岁的动脉僵硬程度。并且这一保护作用独立于传统心血管危险因素之外。

瑞典卡罗林斯卡学院团队持续追踪了425名参试者成年后的健康状况,分别在34岁、52岁及63岁三个关键年龄节点开展检测。

研究人员通过动感单车测试评估参试者的有氧体能,采集血样分析血脂指标,并使用无创技术测量他们63岁时的动脉僵硬程度。

结果显示,34岁和52岁体能状况更佳者,步入老年后动脉弹性更好。即便剔除血压、体重、吸烟习惯、血脂等干扰因素,这一关联依旧显著。

出人意料的是,普通胆固醇指标和高密度脂蛋白胆固醇水平,均无法有效预判动脉僵硬程度变化。这也意味着,规律运动对心血管的长期保护作用,可能无法通过常规体检中的血脂指标判断。

研究人员表示,该结果明确了青壮年增进体能与晚年保持血管健康的相关性,为心血管疾病早期预防提供了全新思路。坚持规律运动、维持良好有

氧能力,是降低老年心血管疾病风险的重要方式。

从青年到中年坚持规律运动,不只是为了当下的减肥或塑形,更是对二三十年后生命质量的长期投资,并为心血管系统储存了“健康资本”。

把护心运动融入生活间隙

一提到运动,不少人觉得要抽时间、换衣服,没精力也没耐心坚持。

英国伦敦大学学院等机构发表在《循环》杂志的一项研究发现,仅5分钟的“轻量运动”,即用跑步、骑车等强度不高的运动代替久坐等行为,可将收缩压降低0.68毫米汞柱、舒张压降低0.54毫米汞柱;如果时间延长至每天20~27分钟,收缩压可降低2毫米汞柱,心血管疾病风险可减少28%。

北京大学人民医院心内科主任医师刘健表示,只要动起来,便可触发一系列生理反应。比如加速血液循环,锻炼心脏的收缩和舒张功能;血管也会扩张,从而减少血液对血管壁的压力,使血液流动更顺畅;血管内皮细胞还会释放一氧化氮等物质,松弛平滑肌,达到降压效果。

一般来说,建议成年人每周至少进行150分钟中等强度运动,以有氧运动为主,辅以每周2次肌肉强化活动。但对于忙碌的人来说,专门抽出30分钟或1小时做运动确实不易,可以试试以下方法,将运动融入生活。

拆时间减压

健康成年人不妨拿出5分钟进行一些低量高

强度间歇训练,即完成5次时长为1分钟的高强度训练。

可选择爬楼梯、高抬腿、跳绳、开合跳等,心率尽可能达到最大心率(220-年龄)的80%。

小动作打断久坐

久坐易造成下肢血流不畅,不方便蹦跳时,坐着也能练。

桌下踝泵:脚尖用力往上勾保持2秒,再用力绷脚尖2秒,重复20~30次。

站姿踮脚:站起身缓慢踮起脚尖,在最高点停留1秒,再缓慢落下,重复20~30次。

坐姿勾脚画圈:一条腿伸直,脚尖上下勾动10次,再顺时针、逆时针各画圈10次,左右腿交替进行。

娱乐健康两不误

看电视时,身体其他部位不妨动起来。

靠墙静蹲:后背贴近墙面,缓慢下蹲至大腿与地面平行,膝盖不超过脚尖,停留1分钟后起身。

坐立训练:从椅子上站起、坐下、再站起,重复10~20次。

深蹲:双脚分开与肩同宽,臀部向下、向后坐,膝盖对准脚尖,蹲至大腿与地面平行后起身,重复10~20次。

或者边追剧边做家务,注意加大动作幅度,比如拖地时向前迈一大步成弓步。

据《生命时报》

晚上十点半前睡觉是在吃“补药”

62岁名中医的养生忠告



62岁的全国名中医德叔,本名张忠德,是广州中医药大学副校长、广东省中医院院长。他工作连轴转时,体力精力甚至让年轻人都自愧不如。他的保养诀窍,就藏在下面这几句忠告里——不花什么钱,随时能照做。

每天一盅应季汤

广东人爱煲汤,张忠德也不例外,每天一盅应季汤。在他看来,喝汤是最好的食疗方。喝汤要顺应时节,汤料跟着季节走。

春天阳气生发旺盛,易导致失眠,用浮小麦、桑葚,平肝养肝,帮助睡个安稳觉;夏天喝荷叶瘦肉汤、冬瓜薏米排骨汤,有助于化解暑湿;秋天喝雪梨百合玉竹汤、甘蔗马蹄水,润秋燥;冬天一碗牛肉汤或羊肉汤,加点巴戟天、黄芪、当归,既补气血,又能御寒。

此外,他提醒,喝汤还得看个人体质。体质偏寒的人天天喝冬瓜汤、绿豆汤,越喝越寒;体质偏热的人天天喝当归、黄芪、羊肉汤,越喝越燥。

最好的“药”在厨房

“最好的药在厨房。”张忠德说。

没生病时,吃对了可以预防。容易感冒:炒菜时加几片生姜,煮汤时加点五指毛桃;出汗比较多:可以常喝太子参鸡汤,益气养阴、固表止汗;容易食积:吃了太多肉以后,煮一

杯山楂麦芽饮,帮助消食。

身体不适时,也能靠吃补救。熬夜了:张忠德会用黄精、熟地黄、枸杞、山药、芡实等健脾胃、养肝肾的食材煲碗鸡汤;感觉特别疲惫:泡一杯西洋参黄芪茶补气;受了风寒:赶快煮一杯紫苏生姜红糖饮来疏风散寒。

不同人群或特殊时期,也要会吃。小朋友纯阳之体,大多脾胃偏弱,避免过多温热补品和生冷食物。进食过多时,可以额外用山楂麦芽等煮水,帮助健脾消食;老年人多气虚、阳虚,且消化能力相对较弱,可多吃易消化的食物;女性容易肝气不舒,经前可用玫瑰花、合欢花等泡水疏肝解郁,可适当多吃一些红枣、枸杞、龙眼肉等补血养血。

十点半睡觉是在吃“补药”

平时,张忠德努力做到晚上十点半睡觉,早上五点半起床。运动方面,他选择打太极拳、练八段锦、打球等运动,以身体轻微出汗为宜。他还推荐一些“身体调理法”:每天顺时针按摩腹部5分钟,调理脾胃,促进肠道蠕动。如果体质虚寒,还可以试试艾灸。

张忠德常常跟患者念叨一句话:“天天喝好汤,就是不穿袜子,寒从脚起,能不感冒吗?”他建议,夏日在空调房里备一件纯棉或薄麻的外套、披肩,进房间就穿上;最关键的是,穿一双能包裹住脚踝的纯棉袜,既能吸汗,也能隔绝寒气。 据人民日报健康客户端



健康小贴士

梅雨季节养生: 10个你必须注意的事项!

调整作息:梅雨季节昼长夜短,顺应自然规律,保持充足的睡眠。夜间尽量早睡,以适应夏季特点。

饮食清淡:梅雨时节常常没有胃口,建议选择容易消化的食物,避免油腻和生冷食品,减轻脾胃负担。

适度运动:选择适合夏季的运动,如散步、太极等,促进气血流通,但避免在高温下进行剧烈运动。

情绪管理:保持心情平和,避免情绪波动过大,可以通过冥想、听歌等方式来缓解压力。

室内环境:保持室内干燥通风,使用除湿设备或定期开窗换气,减少室内湿气。

个人卫生:注意个人卫生,勤洗澡,勤换衣,避免皮肤疾病。

饮食卫生:确保食物新鲜,避免食用变质或污染的食物,预防胃肠道疾病。

适当补充:根据个人体质,适当补充一些具有祛湿作用的食材或药材,如茯苓、陈皮等。也可以适当增加健脾除湿的食物,如薏仁、莲子、山药等。

避免直吹空调:避免长时间直吹空调,以免影响身体的自然调节能力。

中医外治:对于有关节痛等问题的人群,可以尝试中医外治法,如艾灸、敷贴等,以缓解症状。

通过这些养生策略,可以在梅雨季节中维护身体健康,预防和减少因季节变化带来的不适。

星报综合