



不累还能“暴击”内脏脂肪 在家就能练



家庭医生

在社交平台上,一种名为“超慢跑”的减脂方法很

火。很多网友称,这种运动方式不仅轻松易行,还能消耗内脏脂肪,堪称“懒人也能瘦”的理想选择。

顾名思义,超慢跑就是“超级慢的跑步”。它慢到什么程度?可能比你快走还要慢!那么,为什么这么慢的跑法,反而能成为很多人推崇的运动方式?到底有哪些好处?

多慢才称得上超慢跑?

简单来说,超慢跑是“跑”而不是“走”。它用一种几乎不会让你感到任何心肺负担的强度,温和地激活你的跑步肌肉群和心肺系统。那么,什么样的慢跑才称得上是超慢跑呢?

极低的速度:时速大约在 4~5 公里/小时,相当于快走的速度。

极低的心率:维持在最大心率的 50%~60%,一个简单的估算公式是:(220-年龄)× 50%~60%。在这个心率区间,你能够轻松地与他人交谈唱歌,被称为“谈话速度”。

标准的跑姿:尽管慢,但它保持着跑步的技术要领,始终有一只脚会离地,存在短暂的“腾空期”。这与快走(总有一只脚着地)有本质区别。

超慢跑的5大好处

超慢跑的好处有坚实的现代科研作为支撑:

高效代谢调节,精准靶向内脏脂肪

研究强调,低强度有氧运动在减少内脏脂肪方

面具有独特优势。

超慢跑所在的强度区间被证实能高效动员脂肪酸,特别是对深层的内脏脂肪进行“精准打击”,对改善代谢健康尤为有益。

卓越的关节友好性:生物力学的胜利

生物力学研究证实,跑者可以通过调整步频(如增加到每分钟 170 步以上)来显著改善着地力学,从而减少膝关节和髌关节的负荷。超慢跑所倡导的“高步频、小步幅”正是这一原理的应用,它会将冲击力分散至下肢肌肉,从而保护关节软骨和韧带,是一种“聪明”的跑法。

提升运动依从性,重塑积极生活方式

任何强度的活动都比久坐有益,而“轻度体力活动”总量的增加与死亡风险降低显著相关。超慢跑极大地降低了人们的心理门槛,使“动起来”变得简单,从而能有效打破久坐行为,提升全天的活动总量,这对于长期健康至关重要。

优化心血管功能,降低疾病风险

超慢跑是心血管疾病患者康复期安全有效的运动选择,有助于降低血压、改善血管内皮功能,稳定心率,从而巩固治疗效果,预防疾病复发。

促进心理健康与认知功能

运动神经科学指出,低到中等强度的有氧运动能有效减轻焦虑、改善情绪,并促进与学习和记忆相关的脑区(如海马体)的健康。超慢跑过程中放松、近乎冥想的状态,能帮助我们释放压力,清空思绪,实现“身心同步”的健康效益。

来源:科普中国



守护夕阳

高血压和肥胖 更伤女性大脑

心血管和代谢性疾病都会影响认知功能。近日,美国加州大学圣迭戈分校在英国《性别差异生物学》杂志发表的新研究表明,高血压和肥胖对女性认知的负面影响比男性更大。

老年痴呆性疾病在女性中的患病率相对更高,但女性寿命更长并不能完全解释这种性别差异。为弄清到底哪些因素促成了这种差异,研究人员纳入超过 1.7 万名中老年人的数据,深入评估了目前公认的 13 项可控痴呆症风险因素,包括受教育水平、听力下降、吸烟、饮酒、肥胖、抑郁、缺乏体育活动及高血压和糖尿病等。结果发现,上述风险因素的患病率存在明显性别差异。女性患病率高于男性的有:抑郁症,女性几乎是男性的两倍;缺乏体育活动;睡眠问题。男性风险更高的有:听力下降、糖尿病、酗酒。进一步分析显示,某些风险因素对女性认知的影响远超男性,特别是高血压、肥胖,以及男性患病率更高的听力下降和糖尿病。

该研究成果表明,理解性别差异有助于制订更有针对性的痴呆症干预措施。比如,对女性群体应加强抑郁症的诊断和治疗、规范治疗高血压、加强体育锻炼以控制体重。

据《中老年时报》

发酵食物 可以缓解精神压力

西湖大学医学院曾发表的一项研究发现,饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。

日常饮食中增加一些发酵食物,更有助于抗衰老。《2025-2030 年美国膳食指南》正式把发酵食物写到推荐里,明确推荐多食用酸奶、泡菜等发酵食品,有助于提高肠道微生物组的多样性,有益肠道健康。一项研究发现,每日多摄入发酵食物和膳食纤维,坚持 4 周,可以显著缓解精神压力。高发酵食品饮食能够稳步增加微生物组学多样性,并且能有效降低血浆炎症蛋白标志物水平。

据人民日报健康客户端

短期暴食高脂零食 会改变男性大脑活动

英国日前发表的一项新研究显示,即使是短期过度食用高脂高糖深加工零食,也会对健康年轻男性的大脑活动产生持续影响。

德国图宾根大学的一个研究团队招募了 29 名 19 至 27 岁的健康男性志愿者,其中 18 人参与了为期 5 天的高热量饮食研究。研究结果表明,健康男性短期过量食用高脂零食后,即使体重和对食物的渴望没有明显变化,大脑对胰岛素的反应也会发生变化。恢复正常饮食后,他们大脑中的胰岛素敏感性标志物仍低于对照组,这表明食用高脂零食对大脑的影响仍在持续。

星报综合

只查心脏埋下心梗伏笔 只查血管遗漏心脏隐患 这六类人:心脏血管要一起查

生活中,不少人认为心脏检查是看心脏,而血管检查是看血管,彼此各不相关。实际上,心脏与血管共同构成人体血液循环系统,两者会相互影响。若只查心脏,就不知道血管堵不堵,可能埋下心梗的伏笔;而只查血管,可能遗漏心脏隐患。

临床中一个常见的情况是,有的患者长期高强度工作、偶尔运动,平时没有明显不适,心脏结构也没有大问题,因此静息状态下的心脏超声看起来很正常。但他的冠状动脉可能已严重狭窄,一旦剧烈运动,心肌供血跟不上,就可能突发心梗。这种情况下,若提前进行心脏和血管的检查,就能提前防范风险。

心脏与血管的关系紧密相连。若心脏泵血无力(心力衰竭),血液就无法送到远端,人会觉得乏力、水肿;心脏结构出现异常,如患上肥厚型心肌病、瓣膜病,可能引发恶性心律失常,导致猝死。反之,若血管堵塞,如出现动脉粥样硬化、血栓时,心肌得不到血液供应,就会发生心梗;血管破裂,如主动脉夹层发生时,几分钟内就可能致命。更关键的是,两者还会陷入恶性循环。心脏泵血功能下降,会使血液流速减慢,更易形成血栓;而血管堵塞加重,会让心脏负荷增大,又进一步损害心功能。

正因如此,心脏和血管的“联合巡检”很关键,一般包括以下几项:

心脏超声 为无创检查,是通过超声波观察心脏的结构和功能。包括检查心肌厚度,排查肥厚型心肌病,这是青壮年运动猝死的首要病

因之一;明确心脏大小和结构,如是否存在先天性畸形、瓣膜病变;检查射血分数,来评估心脏泵血能力,低于正常值则提示心力衰竭。

血管超声 包括颈动脉超声、下肢血管超声等,用于查看血管内有无斑块、狭窄或血栓。它主要排查颈动脉斑块,能反映全身动脉粥样硬化程度,是脑梗的重要预警;明确血管狭窄程度,若严重狭窄,剧烈运动也可能诱发心梗或脑梗;排查深静脉血栓,久坐、久站人群易发,血栓脱落可能导致致命的肺栓塞。

运动心肺功能测试 能在运动负荷状态下,捕捉静息时发现不了的心肌缺血。很多血管狭窄的人尽管查心电图、心脏超声都正常,但一上跑步机,心肌缺血的迹象就会暴露。对于准备开始系统性运动或有隐匿性冠心病风险的人群,这项检查尤为关键。

建议六类人群尽早安排一次“心脏超声+颈动脉超声+必要时运动心肺功能测试”的联合检查。第一,曾出现过胸闷、心悸、晕厥的人,哪怕只出现过一次症状。第二,有猝死家族史的人,即直系亲属在 50 岁前不明原因去世。第三,长期高强度工作、熬夜的人,他们心脏长期超负荷,风险不容忽视。第四,准备开始系统性运动的人,尤其是打算跑马拉松者,运动前建议先做运动心肺功能测试,了解心脏能承受多大强度。第五,40 岁以上人群,此时血管开始自然老化,冠脉问题风险上升。第六,高血压、糖尿病、高血脂患者,这三类风险因素会加速动脉粥样硬化。

据《健康报》