

# 运动有利健康! “有氧”和“无氧”锻炼 选哪种最合适?



1

## 有氧无氧因人而选

需要提醒的是,有氧运动和无氧运动并没有绝对界限。多数情况下两者是重叠存在的,只不过强度小时多为有氧代谢主导,强度大时多为无氧代谢主导。尽管如此,想要获得最佳健身效果、避免运动损伤,不同年龄阶段的人在运动方式的选择上应有所侧重。

青少年:该年龄段的孩子正处在身体发育阶段,光靠体育课很难满足锻炼量,建议每天至少做够60分钟的身体活动,以有氧、无氧运动结合为主。

中壮年:成年人工作忙碌,运动时间少,但建议每周至少完成150分钟的中等强度有氧运动。

如果身体条件允许,可在此基础上,每周增加1-2次肌肉器械训练。

28岁之后,是人体发育比较旺盛的阶段。在这个阶段,对运动项目的选择可以很丰富,宜选择有氧运动。但是,也可以根据社会交往的需要,选择一些球类运动,例如篮球、足球,这些都有益于身心。

老年人:年龄大了,身体各项机能下降,运动更加困难,但还是应坚持每周3-5次的锻炼,以有氧运动为主;活动能力较差或有慢性病的老年人,可选择相对温和的锻炼,如健步走、打太极等。

此外,还要注意做一些能锻炼平衡能力和防跌倒的活动,如游泳、跳舞等。

对于50岁以上的中老年体育爱好者,在项目选择时要慎重。因为这时人体的心肺功能、身体肌肉力量都处于下降期。对于项目的选择一定要考虑到今后的可持续发展,所以项目的选择尽量以快走、慢跑或是游泳为宜。其次,一些活动量较小的运动项目,比如台球、高尔夫球、门球等,都适合老人做有氧运动,既能促进心肺,又能保持肌肉力量处于一定的刺激状态下,有益身心。

2

## 十个方法让运动坚持下去

1.骑自行车上班。这让人们不必单独抽出整块的时间锻炼,减轻负担。

2.设定每日目标。运动最好设定每日具体目标,如5分钟俯卧撑等。

3.参加运动俱乐部。可增加交友机会,朋友间的鼓励支持对坚持运动十分关键。

4.试试可穿戴设备。此类设备及手机软件让运动具体量化,更为直观。还可根据个人情况进行调整,帮助选择最佳计划,有益于坚持下去。

5.尝试“探险”运动。周末时参加徒步远行、游泳、漂流、山地自行车等“刺激”性运动,这些从未经历过的“探险”有助于增强运动的趣味性。

6.寻找运动伙伴。无论是伴侣、家人或朋友,结伴运动都更有趣,也更可能坚持。

7.把运动当游戏。这能让人们保持运动动机,趣味性也大大增强。如记录运动时间及强度等数字,逐日进行比较,就能增强“游戏感”。

8.多做一些变化。运动形式和运动量都应多样化,而非雷打不动的“每天跑步多远或举重多少次”。

9.求助私人教练。私人教练会根据你的身体素质等指标,研究出能使效能最大化的锻炼计划。

10.奖励自己。偶尔来点“半工半玩”式的运动,如骑自行车去参观啤酒厂或跑步去烤肉店,并适当来点奖赏等,能鼓励自己爱上运动。(据人民网)

# 两套思路吃对油

家里用什么油可以从两个维度去考虑:一是烹饪方式,二是家庭成员的营养需求。

根据烹饪方式选油前,需要了解不同油的“脾气”。大豆油、玉米油、葵花籽油是脾气最暴躁的油。这类油由于亚油酸含量丰富,所以不耐热,在煎炸或反复受热后容易氧化聚合,产生有害物。所以这类油最适合做炖煮菜,日常炒菜也行,但要控制好油温,别让锅冒很多油烟,而用来油炸是不妥的。

花生油、芝麻油、稻米油(米糠油)的脾气也比较暴躁。这类油虽然亚油酸含量较少,但比大豆油、玉米油要低一些,耐热性也要好一些,所以它们适合做一般炒菜。但芝麻油中的香气不耐高温,最好在凉拌、蘸料、做汤时添加。

橄榄油、茶籽油、芥花油的脾气比较温和。这类油富含单不饱和脂肪酸和油酸,耐热性较好。需要注意的是,淡绿色的初榨橄榄油含有较多游离脂肪酸,还

有光敏性的叶绿素,不适合炒菜,最好用于凉拌。黄色的精炼橄榄油可以炒菜、炖菜,但需控制油温不要太高。茶籽油、芥花油适合炒菜。

棕榈油、猪油、牛油、黄油是脾气最温和的油。这类油饱和脂肪酸占比大,耐热性最好,长时间受热后氧化聚合少,适合煎炸时使用。

还可以根据家庭成员的饮食习惯、营养需求选油。常吃猪牛羊肉的人,已经从膳食中得到大量动物脂肪,尽量就别再吃动物油了,可以吃些大豆油、玉米油、葵花籽油等富含多不饱和脂肪酸的油。肉吃得少的人,则可以偶尔用动物油烹调。素食主义者,膳食中欧米伽6多不饱和脂肪酸比例大,而饱和脂肪摄入量少,可以选择单不饱和脂肪酸较多的茶籽油、橄榄油,以及含有一定量饱和脂肪酸的花生油、稻米油(米糠油),再加一点富含欧米伽3脂肪酸的亚麻籽油。

(据《生命时报》)

# 腰背痛困扰你中招了吗?

临床统计显示,约85%的成年人会在某个时候遭受腰背痛。通常情况下,腰背痛比其他任何疾病引起更多的功能障碍。

腰背痛复发表明身体存在引起机械性腰背痛的慢性易患因素。机械性腰背痛有两种模式,一以腰背部疼痛为主,可能扩展到臀部和腿部。某些活动会加重疼痛,而在另一些活动时减轻。疼痛常常伴随着肌肉痉挛。这种类型的疼痛表明在神经或脊髓上没有压力,疼痛原因最可能来自于肌肉、关节或韧带等力学结构。常见原因包括肌筋膜炎、关节突关节综合征

和韧带劳损等。二以腿部疼痛为主,并且可能扩展到脚上。任何活动时通常都会有尖锐疼痛,而休息后缓解。这种类型腰痛表明在神经或脊髓上有压力,通常称为“坐骨神经痛”。这可能由椎间盘压迫神经、椎管狭窄或者肌肉内神经卡压引起。

及时预防慢性腰背痛和长期功能障碍,显得尤为重要。保持正确姿势,避免弯腰用力,补充水分和维生素,就能够预防疼痛发生。每隔一小时应站起来走走,通过正确的腰部肌肉力量训练,能够保持脊椎稳定,从而预防腰背痛复发。(据人民网)

# 关灯玩手机的危害有多大?

## 有可能导致青光眼甚至失明!

对于健康来说,睡前玩手机实在不是什么好习惯,如果再加上关灯玩手机,不仅会增加视疲劳,甚至还可能会诱发青光眼。

要想了解清楚关灯玩手机为什么会诱发青光眼,我们需要先明白青光眼是怎么回事。

青光眼是一组进行性视神经损害,最终损伤视力的疾病统称。也就是说它不是一个病而是一大类疾病。原发性青光眼与年龄有关,多见

于四十到七八十岁的中老年人。据统计,原发性青光眼的患病率在2%左右。

在昏暗的环境下玩手机或看书,的确容易诱发青光眼,尤其是一个人本身就已经存在前房浅、房角窄的危险因素下。

建议大家尽量不要在睡前玩手机,如果无法克制,也一定要开灯玩。毕竟开灯顶多多交电费,关灯有可能多交治疗费。(据腾讯网)

## 防疫小知识

# 洗手液 “普通”的就很好 免洗洗手液 不建议长期使用

在2020年的关键词中,“洗手”一定占有一席之地。对于大多数人来说,在家用普通洗手液,出门则口袋里放一支免洗洗手液已经成为了生活的常态,而方便度似乎是这二者之间最大的区别。真的如此吗?

据介绍,普通洗手液的主要作用是去污清洁,而还有一类洗手液除了去污清洁之外,还具有一定的杀菌、抑菌作用,以乙醇为主要有效成分的免洗洗手液即属于这一类。在购买时,产品上带有“卫消证字”的洗手液属于消毒产品,主要功能可含有杀菌、抑菌等;而带有“妆”字的产品则属于普通化妆品范畴,功能以清洁为主。因此,防止不正规的企业乱标,最直接的方法就是查看它是妆字还是消字。

专家表示,免洗洗手液确实更加方便,但在有条件的情况下,一般都推荐使用普通洗手液。当然,在疫情的特殊背景下,除了普通洗手液外,也应常备一瓶免洗洗手液,起消毒杀菌之效。(据《广州日报》)

# 如何安全食用 冷冻冰鲜食品?

有媒体报道,多地冷链食品外包装核酸呈阳性。那么我们在日常生活中该如何安全食用冷冻冰鲜食品呢?北京市疾控中心给出了三方面建议。

选购时

1.到正规的超市或市场选购生鲜产品,选购时可使用一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品,避免用手直接接触,同时,正确佩戴口罩。

2.购买预包装冷冻冰鲜食品时,要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容,保证食品在保质期内。

3.购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手,洗手前,双手不碰触口、鼻、眼等部位。

4.海淘、代购境外国家或地区商品,包括购买境外冷冻食品,要关注海关食品检疫信息,做好外包装消毒。

清洗加工时

1.保持厨房和用具的卫生清洁,处理食材前要洗手。

2.做到生熟分开,要及时清洗、消毒,避免与处理直接入口食物的器具混用,避免交叉污染。

3.冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存,不要存放过长时间,与熟食要分层存放。

4.清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。

5.厨房要保持通风和清洁,必要时进行环境和餐具炊具消毒处置。

烹调食用时

1.烹调食用冷冻冰鲜食品时,加工烹调海鲜应做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10-15分钟。

2.尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

3.要记得使用公筷、公勺,减少交叉感染。(据人民网)