

24小时长寿时间表

在恰当时间的恰当饮食及锻炼,有助于增强人体细胞活力,缓解衰老,延年益寿。美国哥伦比亚大学医学中心教授穆罕默德·奥兹博士总结出“24小时长寿时间表”,可以借鉴学习。

早上6点

练习瑜伽,减轻压力

每天早上起床后练习7分钟瑜伽或者进行一些简单的运动,这有利于开展一天的工作和生活。瑜伽对身体具有恢复功效,能降低心率、放松血管。



早上7点

吃点蛋白,能防皱纹

皱纹早生与胶原蛋白和弹力蛋白减少有关,且随着血糖水平的升高,皮肤细胞的自我修复能力也更差。奥兹博士建议,早餐不要吃太多甜食,最好吃燕麦片和鸡蛋。燕麦片升糖指数低,不会导致血糖猛升,鸡蛋可提供必要的蛋白质。两者完美搭配可有效赶走皱纹、防止发胖。



上午10点

浆果零食,防癌抗癌

浆果中富含多种抗氧化剂,可减少体内炎症,进而有助于防止癌症发生。

中午12点

户外散步,增强肌肉

随着年龄的增大,肌肉群会逐渐缩小,因而力量更小,骨骼更易受伤。每天在阳光下活动15分钟,有助于增加体内维生素D水平,进而帮助钙质吸收,增强骨骼肌肉健康。建议中午时到户外快走一圈,但避免暴晒。

下午3点半

喝杯黄芪茶,为细胞充电

多项新研究发现,黄芪中所含的复合物对细胞端粒长度具有积极的影响。奥兹建议,每天饮用1200毫升黄芪茶,能够及时给细胞充电。如果再喝一些冰咖啡或绿茶,则可促进新陈代谢,燃烧更多热量。



下午6点

晚餐吃鱼,改善脑健康

记忆力衰退是衰老的一大常见症状,晚餐每周吃2次三文鱼、金枪鱼或沙丁鱼等深海鱼。这些鱼中富含 ω -3脂肪酸,有助于改善记忆力。奥兹博士建议,应该少吃或不吃咸肉、香肠、热狗等加工肉食。因为这些食物中都含有与认知障碍症有关的亚硝酸盐。



晚上8点

夫妻性爱,有益长寿

多项研究发现,夫妻经常做爱有助延年益寿。欧洲一项研究发现,与每周性爱至少2次的参试者相比,每月性爱不到1次的男性10年内早亡危险高2倍。奥兹博士建议,睡觉之前可以喝一杯红葡萄酒,红葡萄酒中的白藜芦醇有益心脏健康,进而促进血液循环,有益性爱。

晚上10点

早睡早起,调节生物钟

老年人每晚至少应该睡够7小时。研究发现,晚上10点至凌晨2点大脑褪黑激素水平最高,因而是最佳睡眠时段。

博恩

练腿肌 防跌倒

随着年纪的增大,总觉得经常腰酸背痛。有时走在路上,常走着走着,就脚下一软,差点跌倒。这种情况,令我挺不安。

得知我的困扰后,朋友介绍了两种锻炼腿部力量的方法。

一种是坐着的时候,可以趁机锻炼腿部肌肉的力量。多数人坐着时,有时要拿点东西,常常都习惯用上半身的力量,要么是用手撑着桌子站起来,要么是用腰部的力量。这个时候,如果有意识地利用腿部和膝盖的力量,来控制上半身的升降,不仅能锻炼大腿肌肉的力量,而且还能有效保护膝盖,免受伤害。

另一种方法,就是单腿站立。站着的时候,我们习惯双腿站立。此时,有意识地练习单腿站立,不仅可以增强腿部肌肉,还能锻炼人的平衡感。之所以容易跌倒,腿部力量的衰退固然是一大原因,但平衡感的缺失也不容忽视。而通过有意识地练习单腿站立,可以在锻炼肌肉的同时,也增强平衡感。

一坐一站,简单易行,且对锻炼的时间和环境都有限制。坐着时,可以练习;站着时,也能练习。生活的健康,就在这样的细节中,一点点锻炼出来了。

郭华悦



杠铃系列之四十五

背阔肌(2):坐姿下拉

坐姿下拉是练习背部必不可少的高效动作,效果与引体向上作用类似。对于初学者来说,由于力量不够而无法完成引体向上,坐姿下拉无疑是最好的替代选择,可以自己控制负荷重量。

目标锻炼部位:背阔肌、以及背部其他小肌群(大圆肌等)

宽握下拉:背阔肌上侧、外侧两部分,有效增加背阔肌的宽度;

窄握下拉:背阔肌下侧,有利于增加背阔肌的厚度。

【动作要领】

1、坐在拉背练习机的固定座位上,两手按握距和握法要求分别握住上方横杠两端的把柄。

2、吸气,从头上方位置垂直下拉横杠至颈后与肩平,或者从头上方位置垂直下拉横杠至胸前,稍停2-3秒钟;然后呼气,沿原路缓慢还原;重复做。

【注意事项】

1、下拉时肩部肌群要放松,动作还原时不要耸肩,会影响背阔肌的受力;身体不要前后摆动,身体要始终保持与地面垂直的状态。

2、注意运动节奏控制合理,在动作还原的时候是靠背阔肌控制动作还原,而不是完全放松状态还原,这样容易造成肩关节和腕关节的损伤。

3、与引体向上类似,窄握下拉一般采用反握;此外也有胸前和颈后下拉之分。

健身教练 俊宇



■ 顺时养生

夏季熬夜话保健

纳凉聊天,天热难眠,看球听歌,打牌娱乐,学习工作等等,都成了夏季熬夜的原因。不过,夏季漫长,如果日复一日地连续熬夜,肯定会影响休息和健康。

中医认为,长期熬夜会造成阴精暗耗,从而导致阴虚内热、头晕头痛、食欲不振。弥补熬夜亏损,首先要增补充足的睡眠时间,其次,对一些体虚者(如老年球迷、麻将迷)可适量进补一些养阴益精的保健品(如雪蛤精、龟令膏等)。

对一般中青年的“上班一族”,特别是一些白天从事重体力劳动的工人,并不适宜上述的

“养阴益精”的进补原则。他们可多食用一些清润养阴的保健品,如冰糖炖银耳、玉竹沙参煲薏米、花旗参茶等。这些饮食品均具有养阴生津、提神益智、增强体质的功效,熬夜的时候,不妨吃一些这类夜宵。也可多吃富含维生素B族的食物,如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。必要时,可以摄取营养补充剂。

熬夜易致面容憔悴,中医还认为熬夜伤肝。因此,熬夜后还应该采取一系列的补救措施。比如,睡前或起床后利用5-10分钟敷一下脸(可使用保湿面膜),为肌肤补充水分;洗脸时

利用冷、热水交替刺激脸部血液循环。此外,还可进行熬夜后的肝脏按摩运动,具体方法有如下两种:

(1)两手搓热,以双手三指向内,正对乳中肋骨下方缓缓插入约2-3公分。这个点为肝经,多做按摩可以帮助养护肝脏,力道一般即可。

(2)两手交叉抱住前胸,左手在外,身体慢慢往左扭转上升,深吸气直到不能吸为止;然后缓缓吐气。然后,身体往右扭转,重做一遍。

安徽铜陵市气象学会
秘书长 霍雨佳