



教你在家做有氧运动

中国《全民健身指南》提出，每周进行3~5次，累计150分钟中等强度的有氧运动，以促进健康。在家可以进行的最佳有氧运动之一是增强式训练，例如登山者、深蹲跳和高抬腿。增强式训练包括短暂、剧烈的爆发性运动，可提高肌肉力量。这些运动不需要任何设备，只需要利用自身的体重。



登山者

1. 从平板撑姿势开始，肩膀位于手腕上方，从肩膀到脚跟形成一条直线。
2. 保持核心收紧，背部挺直。将一只膝盖向胸部方向弯曲，然后放下。
3. 立即将另一侧膝盖向胸部方向推，然后再放下。继续交替进行。



深蹲跳

1. 开始站立，双脚分开的距离略宽于臀部的宽度。
2. 将臀部向后向下压，下蹲时将重量保持在脚后跟上。
3. 突然起身，伸展臀部，跳到空中。
4. 轻轻落地，回到蹲姿，膝盖弯曲。重复动作。



运动可以改善抑郁情绪

如今，科学家们已经正式确认了运动与情绪之间的直接关联。每次运动出汗时，身体会释放“快乐激素”，如内啡肽、多巴胺和内源性大麻素。此外，研究还发现，肌动蛋白（被称为“希望分子”）是运动对心理健康有益的重要因素。

当我们的肌肉收缩时，称为肌动蛋白的氨基酸链会释放到血液中并分散到全身，促进肌肉和器官之间的交流。研究人员特别感兴趣的是肌动蛋白对大脑的影响，称为肌肉-大脑串扰，据信这可以提高对压力的适应力，减轻创伤和焦虑症状，并对抑郁症有直接影响。2021年发表在《神经药理学》上的一篇评论证实，肌动蛋白有助于增强大脑功能，例如改善心理过程、记忆力和情绪。



汉密尔顿麦克马斯特大学运动机能学系副教授詹妮弗·海斯博士解释道，肌动蛋白还可以减少全身炎症，这对于那些情绪低落、炎症水平高的难治性抑郁患者尤其有帮助。

《英国运动医学杂志》发表的一项研究显示，将运动加入常规治疗中，抑郁症的疗效可以提高1.5倍。研究参与者每天运动30~60分钟，持续12周后，抑郁症状明显改善。

南澳大利亚大学研究员本·辛格指出，尽管运动不能替代专业的心理健康治疗，但它可以增强治疗效果。集体运动还能提高自尊心，减少孤独感。

无论是骑车、游泳、散步还是瑜伽，出汗对身心健康都非常有益。专家建议，每周锻炼3~5天，每次10~30分钟。研究表明，运动强度并不决定效果，持续时间才更重要。即使是10分钟的轻度运动，也能改善情绪。每增加10分钟的运动，效果都会增强，但超过60分钟的运动不会带来额外的心理健康益处。

普拉提和举重也可以计入日常运动目标，力量训练对于强健骨骼至关重要。研究显示，将阻力训练强度提高10%能带来更好的抗抑郁效果。

何念 编译

这几个信号，提醒你护肤过度

时下，美容赛道比以往任何时候都更加拥挤，人们很容易因为广告宣传而尝试和购买各种产品，但“过犹不及”这句话也适用于护肤，过度护肤反而会对皮肤造成负担。

过度护肤的信号

信号一：皮肤刺激 当护肤过度时，皮肤可能会出现红斑、刺痛、灼热感等症状。

信号二：干燥脱皮 使用过多的护肤产品或过于频繁地清洁，会损伤皮肤的天然保护屏障，导致皮肤干燥、紧绷，甚至脱皮。

信号三：肌肤问题加重 过度护肤可能加剧湿疹、酒渣鼻等潜在问题，让皮肤更加脆弱。

信号四：痘痘和毛孔堵塞 过度使用含有油脂成分或过于厚重的产品，容易堵塞毛孔，导致痘痘等问题的出现。

如何应对护肤过度

1. 简化护理步骤 停止使用多余的护肤品，回归基础护理，如温和的洁面、保湿和防晒。

2. 舒缓肌肤 如果出现刺激，使用含有芦荟、神经酰胺、透明质酸等舒缓成分的保湿霜，并冷敷以减轻不适。

3. 避免反复 在尝试新产品之前，先进行斑贴测试，确保肌肤没有过敏反应再全面使用。

4. 保持肌肤健康 清洁、保湿、防晒是护肤的三大基础步骤。每天洗脸2次，去除污渍，选择温和的非皂基清洁剂，以减轻刺激；每天早晚涂抹面部保湿霜以补充和锁住水分；选择含有氧化锌的矿物防晒霜，氧化锌具有镇静皮肤的效果。

郴州技师学院美容专业教师 梁燕

大自然中散步有助提高注意力

你知道吗？在大自然中散步40分钟就可以提高注意力。《自然》杂志刊登的一项研究显示，科学家对在乡村散步时的受试者的大脑活动进行了测量，其中92名受试者必须戴上类似泳帽的帽子，在植物园或城市环境中的柏油路上行走40分钟时，并通过脑电图(EEG)测量他们的大脑活动。

事先，他们接受了认知测试，例如从一千开始以七为步长倒数。犹他大学的研究员艾米·麦克唐纳说：“无论你的心算能力有多好，十分钟后就会变得非常累。”在这项努力之后，立即出现了一项需要大量关注的任务。

步行结束后，测试对象必须再次进行测试，结果在大自然中行走的那组人的结果有所改善，这表明这些人的注意力得分更高。在城市环境中散步的小组的结果保持不变。

脑电图数据还显示，自然步行者的大脑额叶区域有更多的大脑活动，这些区域涉及组织和控制我们行为的认知技能。

相比之下，城市步行者参与感觉处理的区域的活动有所增加。研究人员表示，这表明天然沐浴可以通过改善执行控制过程来恢复我们的注意力能力，而城市散步会进一步消耗注意力能力。

研究人员强调了城市地区开发更多绿化的重要性，并指出要花足够的时间在大自然中。

吴微微 编译自比利时《Plus》杂志