

他,研究长寿30年 为你总结一套锻炼方法

每天快走1小时 这不需要一口气走完。你可以选择一家距离办公室15分钟步行路程的咖啡店,并每日访问。周末也可以到处走走,即使是很远的地方,尽量不要开车。

每周进行2.5~5小时的心血管锻炼 跑步、骑自行车或游泳都是不错的选择,运动类型并不重要,关键是让你的身体达到呼吸急促和出汗的程度。

利用各种方法来加强肌肉 当你走楼梯而不是电梯,步行而不是开车,你的肌肉也会变得更强壮。当进行高强度的举重训练时,请在锻炼后的1~2小时内单餐摄入至少30克蛋白质,以最大限度地增加肌肉生长。

什么是适度运动?朗戈博士认为,适度运动包括快走或慢跑(快于6.4公里/小时)、骑自行车(16.1~19.3公里/小时)等。剧烈运动包括爬楼梯或远足、骑自行车(快于19.3公里/小时)、踢足球或慢跑(快于9.7公里/小时)。

值得注意的是,每周进行多达300分钟的锻炼(其中一些锻炼属于剧烈运动范围)会带来一些额外的好处,但是150分钟后收益会递减,如

洛杉矶南加州大学长寿研究所主任瓦特·朗戈博士是世界上最重要的长寿专家之一,研究寿命超过30年。他建议可以通过规律运动,最大限度延长寿命。

果锻炼远远超过每周5小时的限制,可能会导致过度锻炼。对你的膝盖、臀部和关节造成伤害。

朗戈博士的日常锻炼计划如下:每天早晨进行30分钟的慢跑,每周约5天,基本上就满足了每周150分钟的运动时长。然后,他每周打大约2小时的壁球(每周打2次,每次1小时),来增加一些剧烈运动。总的来说,他每周总运动时间约为45小时。

朗戈博士强调他总是走楼梯进行锻炼。例如,他从办公楼的停车场走楼梯到上班的楼层,总共有111级台阶。每天早上爬楼梯让他接下来的工作充满活力,而全天在其他楼层开会可以让他爬更多的楼

梯,获得更多健康益处。

周末,朗戈博士会到处走走。比如,一个星期天的早上,他打了1小时的壁球,然后步行到俱乐部再回来,单程15分钟。接着,他在离家15分钟步行路程的咖啡店写文章。回到家后,除了1小时的壁球训练外,他总共走了1小时。

在所有锻炼过程中,朗戈博士在力量训练方面是相对最少的。他每天做145个俯卧撑,除此之外,不会再做任何重量训练。壁球是一项全身锻炼,但他想通过俯卧撑,增加一些上半身力量训练,以确保肌肉随着年龄的增长而保持强壮。

石纤 编译自美国《身心健康》网站

11月20日晚,2022年卡塔尔世界杯在万众瞩目下正式开幕!体育无国界,足球这项伟大的竞技运动,总是牵动人心,带给人太多的兴奋和出其不意。当然,除了比赛,足球在生活中也是一项十分有趣的运动,且对身体的益处多多。

改善心血管健康 在一场完整的比赛中,一名球员平均跑8到11公

里。不断的步行、慢跑有助于保持球员的心率,这种持续不断的运动,有助于运动员强健心脏、抵抗冠状动脉斑块的形成、降低血压。

减少身体脂肪 足球是一项很好的燃脂运动,它比典型锻炼消耗更多热量,因为球员总是在有氧运动和无氧运动之间切换。

增强肌肉力量 经常踢球的人,下半身的力量很快就会增强,因为在球场上经常需要跑动、射门、传球、跳跃和抢断。同时,护球、界外球、挡住对手需要上肢力量,可以帮助你增强全身的肌肉力量。

增加骨骼强度 随着年龄的增长,骨密度会降低。足球比赛中身体的反复负重负荷是增加我们骨骼强度的极好方法。

提高协调能力 通过运球、转身和传球等以不同速度和方向进行的复杂动作,可以提高身体协调性。当球员踢球或接到某人的传球时,手眼协调能力得到改善。

加强团队意识 梅西和罗纳尔多无疑是有史以来最好的足球运动员之一。但如果没有各自团队的支持,他们永远不会达到这样的高度。和朋友一起踢足球可以教会我们什么是团队意识和奉献精神。

高进慧

你是容易长皱纹的人吗?看看如何应对

你的第一次年龄焦虑,或许是从发现眼角第一根皱纹开始的。事实上,人类从童年开始就已经被皱纹悄悄盯上。数据显示,人每天眨眼约1万次,频繁眨眼就会形成眼周皱纹,好似人类无法逃脱的命运,加上熬夜、皮肤干燥、防晒不足……任何不正确的生活方式都有可能“催”生皱纹,一起来看看,你是容易长皱纹的人吗?

类型一:喜欢熬夜的“夜猫子” 深夜,拿着手机反复刷屏,对皮肤可不友好。纽约市皮肤科医生德布拉·加里曼表示,没有适当的休息,皮肤就无法完全恢复活力,更容易出现皱纹。

建议:晚上10点关闭电脑,阅

读、听音乐、写日记、做瑜伽或与爱人愉快地交谈,11点关闭手机和灯光设备,让大脑渐渐入睡,进入皮肤修复黄金时间。

类型二:皮肤缺水的“干皮星人” 纽约市皮肤科医生丽莎·埃兰表示,如果皮肤干燥,皱纹会显得更加突出。

建议:确保每天涂抹大量润肤霜,尤其是在皮肤干燥的情况下,以帮助减少细纹的出现。

类型三:不爱涂防晒的“懒人” 紫外线会导致皱纹,这种伤害是日月累造成的。

建议:使用SPF30倍的防晒霜进

行皮肤防护。

类型四:嗜糖如命的“偏食族” 喜欢吃糖的人,皮肤会更显老,加里曼博士说,因为糖会使皮肤胶原蛋白糖化并使其变硬,从而导致皱纹。

建议:与糖相反,你应该多多食用蔬菜水果,因为它们含有足够多的抗氧化剂和维C,会生成胶原蛋白,保护皮肤和头发健康。

最后,我们还要尽力戒掉一些坏习惯,比如吸烟,吮吸动作会导致嘴巴周围出现皱纹。另外,太阳大的时候最好佩戴墨镜,如果一直眯眼睛,很容易形成鱼尾纹。

王海军 编译自《美国健康网》

健康之友 医药参谋

欢迎订阅2023年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话:11185

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448



扫码立即订阅
《大众卫生报》