

# 为什么每天都需要散步?

## 散步的好处

越来越多的研究表明,每天散步对身体和心理健康有显著的好处。加拿大体育和运动医学研究院报告称,每周进行150分钟的散步可以将大多数慢性病的风险降低25%至50%。此外,加强至中度的运动如散步在中风康复中比药物更有效,甚至在糖尿病和心脏病的辅助治疗中也表现出与药物相似的效果。

**降低癌症风险** 2019年《临床肿瘤学杂志》的一项研究还发现,每天快步走20分钟以上可以降低七种癌症的相关风险。

**改善睡眠** 增加步行量还能改善睡眠质量。在最近一项针对中年男性和女性的研究中,白天走更多步的参与者晚上睡得更好。

**增强心脏功能** 散步时,心脏会更加努力地将血液输送到工作的肌肉和器官。这种反复的努力会增强心肌,使其更有效地泵血,以更少的每分钟心跳次数将血液输送到全身。此外,运动还可以改善血管功能。

**改善关节和背部疼痛** 散步也有助于锻炼其他肌肉,尤其是

下半身的肌肉。当身体运动不足时,肌肉会变得僵硬,导致关节疼痛。对于背痛,运动尤其有帮助。走路时,会激活脊柱上的肌肉,使它们变强,疼痛和功能也会得到改善。

**有利于心理健康** 根据哈佛大学研究人员在2019年领导的一项研究,具有抑郁症遗传风险的人如果锻炼身体,即使是进行散步等轻度体力活动,患上抑郁症的可能性就会降低。

**降低痴呆风险** 散步还可以降低痴呆症和阿尔茨海默病的风险。2019年,世界卫生组织发布了新的痴呆症预防指南,其中最重要的建议就是多锻炼。可能的几种解释是:脑血流量增加会促进大脑细胞生长;体力活动会刺激某些激素的分泌,从而改善健康状况,并可能减少与认知功能有关的脑物质流失;散步也可能减少大脑炎症。麦克马斯特大学的一项研究表明,间歇性高强度运动的有氧运动可以改善记忆功能。研究者称,散步可以促进一种名为BDNF的蛋白质的产生,这种蛋白质可以刺激新脑细胞的



生长。

## 如何让散步的效果最大化

散步时应保持正确的姿势,获得最大的健康益处。上身保持挺直,头部保持笔直,视线保持在前方五米左右。前后摆动手臂,肘部弯曲程度要大一些,就像短跑的手臂动作一样,以帮助加快速度。如果要加快速度,应增加每分钟的步数,而不是拉长步幅。每分钟步数越多,我们走得越远,速度也越快。

通过结合快步走和慢步走的间歇性训练,还可以进一步提高心率,增强锻炼效果。此外,北欧健走杖也被推荐用于增加心率并帮助燃烧更多热量。

高级健身教练 魏华祝

## 仰卧起坐,你做对了吗?

随着生活水平提高,人们吃得少运动少,导致脂肪堆积,尤其是腹部。啤酒肚、游泳圈的出现不仅影响外观,更对健康构成威胁。减少腹部脂肪除了调整生活习惯,体育锻炼是必不可少的。仰卧起坐作为一种经典的腹部力量训练,广为人知。《国家学生体质健康标准》将其纳入对学生体质的评价,公园里也常见仰卧起坐凳,方便大众锻炼。然而,仰卧起坐,你真的做对了吗?

有报道显示,一名中国台湾男子在做仰卧起坐后,导致四肢瘫痪、大小便失禁。原因是他用手抱头做仰卧起坐,导致颈椎内血管受压爆裂,血块压迫神经所致。所以,正确的做法对于锻炼效果和避免受伤至关重要。

常规仰卧起坐的正确姿势和动作是:

1. 首先仰卧于地垫上,两腿稍分开,屈膝呈90度左右,脚平放在地垫上。动作时,不要固定双脚,以使腹部肌肉的力量加强。

2. 双手交叉于头后,每只手放在身体另一侧的肩膀上;初学者也可将双手置于身体两侧或交叉于胸前。但千万不要用手抱头,起身时更不能用手向前拉动头颈,避免拉伤颈部肌肉或造成更严重的伤害。

3. 腹肌收缩,使用腹肌的力量起身,但不要完全将上身抬起,腰部不要离开地面,抬起的角度不应超过45度。稍作停顿后,慢慢将上身下降回原位。

4. 起身时呼气,回位时吸气。能够有效锻炼腹部核心部位。

仰卧起坐不仅可以锻炼腹部肌肉、减少腹部脂肪,而且可有效提高核心稳定性、增强腹股沟血液循环。但腹部为慢肌纤维,仰卧起坐需要长期坚持,才能取得好的效果。如果只是为了快速燃脂,配合有氧运动见效更快,因为一般20~40分钟左右脂肪开始燃烧。

对于初学者,建议循序渐进,避免一开始就进行大量高强度训练。可以从每组15次,3组开始,逐步增加次数和强度。对于体能较好的,可以尝试更高阶的动作,如搁凳仰卧起坐和转体仰卧起坐等。

王海军

## 每晚睡前洗脸有多重要? 皮肤科专家给你答案

你可能每晚都会刷牙,但可能没有意识到每晚睡前洗脸多么重要。为什么洗脸如此重要?以下是皮肤科医生带给你的真相。

### 睡前洗脸的重要性

**让皮肤呼吸,促进细胞更新** 睡前清洁可以让你的皮肤呼吸,并促进睡眠期间的自然再生过程,这有助于打造更健康、更有活力的肤色。

**增强护肤品功效** 对于使用护肤品的人来说,睡前清洗可以增强这些产品的功效。通过洗去白天的残留物,可以为夜间保湿霜和精华液渗透皮肤创造最佳环境。

**睡前洗脸可去除环境毒素** 皮肤一整天都会积聚来自环境的污垢、细菌、污染物和其他杂质,特别是对于那些生活在人口稠密的大都市地区的人来说。睡前洗脸可以清除皮肤上的这些有害物质,防止它们堵塞毛孔,从而降低皮肤刺激和损伤的风险。

### 有效洗脸的小窍门

**选择温和洁面乳** 某些护肤成分可能很昂贵,但洗面奶不一定是其中之一。建议坚持使用适合所有皮肤类型的温和洁面乳,不含其他活性成分。

**别过度洗脸** 过度使用护肤品是人们犯的最大错误之一。洗脸太频繁或使用刺激性清洁剂会剥夺皮肤的天然油脂,导致过度干燥、油脂分泌增加和皮肤刺激。皮肤科专家一般从不推荐含有任何“去角质颗粒”的清洁剂。这些类型的清洁剂被认为是机械去角质的一种形式,即使对于油性皮肤来说,也可能过于磨损和刺激。建议选择更温和的方式去角质,而不使用面部磨砂膏。

**使用保湿霜补水** 洗完脸后,建议使用保湿霜来补充流失的水分。

雨晴 编译自美国福克斯新闻网

## 平时没空锻炼? 周末补上一样有效!

最新研究表明,周末集中锻炼的健康效果与分散到一周的锻炼相当。发表在《循环》杂志上的研究指出,周末运动的人同样能够有效降低200多种疾病的风险,其健康益处与那些在工作日进行短时锻炼的人相似。哥伦比亚波哥大第斯大学医学院的加里·奥多诺万博士表示,这一发现对于全球忙碌的人群而言是一个好消息。

研究分析了来自英国生物库的89573名参与者的数据,这些参与者的平均年龄为62岁,其中56%为女性。通过追踪他们的运动模式,科学家发现,无论是在周末还是工作日进行锻炼,规律锻炼者患264种疾病的几率都低于那些运动不足的人(每周中等强度活动时间不足150分钟)。

对比周末与工作日的锻炼模式,研究表明,高血压、糖尿病等心血管代谢疾病的风险差别不大。例如,周末锻炼者的高血压风险降低了23%,而工作日锻炼者则降低了28%;糖尿病风险则分别降低了43%和46%。

2023年的另一项研究也发现,周末进行高强度锻炼的人与在工作日进行短时锻炼的人在心脏病、心力衰竭和中风风险方面没有显著差异。此外,7月份的研究还指出,两类锻炼者在痴呆、帕金森病、抑郁症和焦虑症等疾病的风险方面也无明显差别。

奥多诺万博士强调,虽然目前的研究多集中在有氧运动上,但阻力训练对健康的影响仍需进一步研究。

专家建议,无论你选择何时锻炼,保持活跃才是最重要的。美国疾病控制与预防中心(CDC)建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,并进行两天的肌肉强化活动。圣心大学的运动科学教授Greer博士也表示,个人生活和工作安排会影响锻炼的频率,但即使偶尔跳过锻炼,也可以在周末补上。

哈佛医学院的库尔希德博士补充说,重要的是运动量的累积,而非强度的增加。

张瑜

编译自美国《健康》杂志