

生命在于运动。很多人希望通过锻炼强健体魄、保持身材,却往往难以坚持下去。近日,北京大学研究团队发表论文,推荐了一种简单易操作、却可以将心血管病风险降低20%的方法——每天爬5层(约50级台阶)以上楼梯。爬楼梯非常适合居家锻炼,如何爬获益大且不伤膝?南方医科大学南方医院关节与骨病外科副主任医师王健告诉你爬楼梯的科学方式。

新研究点赞爬楼梯

随着年龄增长,人体的血管会逐渐硬化,弹性降低,并可能引发一系列心血管疾病,比如冠心病、脑梗死等。如何降低相关疾病的发生呢?北京大学健康科学中心的研究人员分析了458860名、平均年龄56岁的参与者,通过问卷收集了他们爬楼梯和生活方式相关的信息。结果显示,爬楼梯的强度与动脉粥样硬化性心血管疾病风险“呈U形关系”。

- 1.每天爬楼梯超过5层(>50级台阶),与动脉粥样硬化性心血管疾病患病风险降低20%左右有关;
- 2.单日爬楼梯总量超过20层后,其益处逐渐减弱;
- 3.具体来看,与不爬楼梯的人相比,每天爬楼层总量达到1~5层、6~10层、11~15层、16~20层、≥21层的人,患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险分别降低了3%、16%、22%、23%、19%。

总之,这项研究为我们提供了一种简单、省时、有效的心脏病预防方式,即每天至少爬5层楼。

爬楼梯,好处一箩筐

王健告诉记者,爬楼梯,也被称为“垂直运动”,因肌肉被迫抵抗地球引力,以垂直模式移动而得名。它无须任何设备,不受天气影响,十分适合居家锻炼。运动医学专家表示,爬楼梯不仅有利于心血管健康,还有以下好处:

■加强肌肉锻炼

爬楼梯迫使腿部肌肉必须不断抵抗引力抬起身体,能很好地锻炼到多个肌肉群,包括股四头肌、臀肌和小腿肌肉。

勤练瑜伽 有助改善心衰患者双心室收缩功能

最近,一项发表在2023年美国心脏病学会(ACC)亚洲会议上的研究表明,瑜伽疗法有助于改善心衰患者的双心室收缩功能。

该研究以印度一家三级护理中心的 75 名心衰患者为研究对象。受试者在半年至一年内接受过冠状动脉介入治疗、血运重建或装置治疗；心衰等级均小于或等于心功能 III 级，并接受过至少 6 个月至 1 年的优化药物治疗；年龄在 30~70 岁之间，左室射血分数 $<45\%$ 。研究团队将受试

[illegible]

■改善代谢

爬楼梯有助改善血液循环,增加体内“好胆固醇”数量,起到降血压、促进心脏健康的作用。每天爬楼梯20分钟,可降低患糖尿病、头痛和骨质疏松症等疾病的风险。

■幫助減肥

爬楼梯1小时大约燃烧1000大卡,体重较重者燃烧得更多。有研究发现,爬楼梯时燃烧的脂肪是跑步的2倍,是步行的3倍。

■改善平衡

爬楼梯时,脚、脚踝和小腿肌肉必须保持稳定来维持平衡,利于改善平衡力。

■健脑,调节情绪

爬楼梯可让肾上腺素飙升,并刺激多种“快乐荷尔蒙”的产生。有研究发现,爬楼训练能有效改善认知障碍患者的思考能力。

你适合爬楼梯锻炼吗？

很多人担心爬楼梯会不会伤关节？通过爬楼梯减肥合适吗？王健表示，这几个问题可从以下几个维度考虑：

◆年齡

30岁以前,软骨弹性较好,爬楼梯可以锻炼膝盖周围的肌肉力量,增加整个缓冲体系的承受负荷强度,有利于膝盖健康。30岁以后则可以根据个人身体状况,适当减量。

◆体重

①**年纪轻、体重较轻**：膝关节稳定性较好、又希望保持比较好的心肺耐力，或者希望维持正常体重，可以每天爬楼梯。

②**年纪轻、体重较重**:如果没有膝关节损伤病史,生活中爬爬楼梯还是可以的。但不建议刻意通过爬楼梯的方式进行减肥或心肺耐力训练。

③体重严重超标：不适合爬楼梯。

怎么爬获益大且不伤膝?

爬楼梯好处多,但操作不当也有风险,怎么爬获益大且损伤小呢?王健给出以下建议:

●循序渐进地加量

如果想抽出时间专门通过爬楼梯健身,刚开始爬时,从每周3次、每次10分钟开始,随着体力增加,慢慢达到一次20~30分钟,不要超过1小时。每次训练之间一定要休息,保证心肺系统和肌肉有时间恢复。

●先热热身

每次爬楼梯前,先热身5分钟,可以进行原地高抬腿、快走、慢跑、波比跳等。训练完后别忘了做整理活动,尤其是对腿部和臀部的肌肉进行静态拉伸,如弓步蹲等。

●保持正确的姿势

将整个脚平放在台阶上,不要使用前脚掌攀爬,避免膝盖内扣和外八,以免加重膝盖和小腿肌肉负担。身体素质欠佳者,可以扶着楼梯栏杆爬。

●分组进行,控制节奏

将爬楼运动分组进行,一开始先来一段步行上下楼。在第二组上下楼中,注意摆臂和捷速。身体健康的人刚开始进行爬楼梯训练时,应一步一个台阶,然后慢慢过渡到一步两个台阶,让腿部和臀部肌肉得到更大强度锻炼,燃烧更多脂肪;也可以单步双步混合进行。但平衡能力不佳、膝盖有问题的人,要量力而行。

日常生活中,不妨用爬楼梯替代坐电梯,未必需要刻意抽出时间进行爬楼梯训练,碎片化运动同样能收获一系列好处。

据生命时报

实时监控功能

一年后,为评估训练效果,研究人员使用世界卫生组织的生活质量问卷。该问卷共包含26个问题,从身体、心理、社会和环境健康4个方面来评估受试者的生活质量。结果表明,介入组的受试者在耐力、力量、平衡、症状稳定性和生活质量方面都有所改善;超声心动图参数在基线时两组之间无明显差异。在6个月和12个月的随访时,与非介入组相比,介入组患者的双心室收缩功能以及心脏泵血有所改善。

据科普中国

雨水将接棒阳光

日平均气温或骤降4~6℃

计,18日夜间到20日白天,重庆自西向东有一次降温降雨。日平均气温将下降4~6℃,日最高气温将降至18~22℃;在18日夜间到19日白天,东北部部分地区大雨,其余地区

偏北地区阴天有小雨,其余地区多云,气温13~28℃;中心~28℃。

区小雨到中雨转阴天,东南部地区阴天转小雨,其余地区小雨到气温12~26℃;中心城区:小雨到中雨转阴天,气温18~23℃。

地区阵雨转多云,其余地区多云,气温7~22℃;中心城区:℃。

据华龙网

中国体育彩票排列5
第23276期开奖公告
本期开奖号码:6 0 6 2 4

中国体育彩票7星彩
第23116期开奖公告
本期开奖号码:9 1 9 2 5 5 + 10

重庆市体育彩票
管理中心
2023年10月17日

[illegible]