



每天爬5层楼梯 大大降低心脏病风险



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

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。

■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。

■帮助减肥

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:

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。

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。

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,注意摆臂和提速。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

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,左心室射血分数<45%。研究团队将受试

生日祝福

者分为介入组和非介入组,介入组有35人(31名男性、4名 女性),非介入组40人(30名男性、10名女性)。介入组接 受瑜伽治疗和标准药物治疗,非介入组仅接受标准药物治 疗。介入组患者会在医院瑜伽训练中心进行调息、冥想和 放松技巧等训练,每次约60分钟。在接受为期一周的培训 后,受试者需在家继续练习,并且一年内每周至少练习5天 瑜伽。在此期间,团队会不时随访,比较两组患者的超声心 动图参数。

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 据科普中国 血有所改善。

1301833<u>3716</u> 15023163856

E彬遗失税务检查证,编号稽5007190005,声明作废 ▶ 遗失南岸区频丽雅美容美体店 2022.03.10 核发营」 ◆遗失声明:遗失重庆市柚子产业商会员 ◆遗失重庆悦铭达科技有限公 ◆重庆市茂通环卫有限公司遗失财务 用章,编号5001023068118声明作废 ●重庆文蓓建筑装饰有限公司遗失财务も

◆遺失重庆君海食品有限公司公章5001101001089 作 ◆遺失兩江新区石青烧烤餐饮店2023.04.07 核发营业执照 · 國天府L新区和官孫時度以后 (JACAUTHAN) (ACAUTHAN)

今逢吉日,乃吾女语宸生辰之 吾女今岁十四,愿吾女从 把定春风笑,且做人间长寿仙 特此登报,敬告亲友,亦做留念。 重庆市荣昌区劳动人事争议仲裁委员会公 遗失重庆市合川区房上防水材料有限公 遗失两汀新区佐贰餐馆食品经营许 许可证编号JY25001160052723声明作废 ◆通朱甫连樂院昭局有限分司公司 财务专用管作废 ◆遗失重庆蔬新坊农产品经营部财分 F_MWM公司商UN8413官运时号500110141085意头专用章5001122058054声明作废 增失北陷区赖小兰饮食店食品经营许可证+●遗失或着连路行社有股合理床分品公司编号 本 编号:1975001000070074 当期指点性

车辆被盗声明

5失2022年4月12日核发的个体户陈芸 方营业执照副本,统一社会信用代码9250 108MA7NGP7A2C及食品经营许可证品

可证(核准号J6530030193801 张号113016159481)声明作废

失张道琼之子杨双华,2008年3月17日在重庆市江 /生院出生时出生医字址明,编77:H50U399444,四9:IT 张道琼之子杨双齐,2008年3月17日在重庆市江津区

债权债务确认公告

2023年10月7日

雨水将接棒阳光 山城日平均气温或骤降4~6℃

天气过程,大部地区日平均气温将下降 $4 \sim 6 \circ \circ$,日最高气温将降至 $18 \sim 22 \circ \circ \circ$; 主要降雨时段集中在18日夜间到19日白天,东北部部分地区大雨,其余地区 小雨到中雨。

天气预报

18日 偏西和偏北地区阴天有小雨,其余地区多云,气温13~28℃;中心 城区:多云,气温21~28℃。

19日 西部地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 中雨,部分地区大雨,气温12~26℃;中心城区:小雨到中雨转阴天,气温18~23℃。

20日 东南部地区阵雨转多云,其余地区多云,气温7~22℃;中心城区: 多云,气温14~22℃。 据华龙网

中国体育彩票排列3 第23276期开奖公告 本期开奖号码:606

中国体育彩票排列5 第23276期开奖公告 本期开奖号码:60624

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