



久坐!讓你的運動收益大打折扣

的建議:
每周至少進行 150 至 300 分鐘的中等強度有氧活動,或至少 75~150 分鐘的高強度有氧活動,或者等量的中等強度和高強度組合活動。

每周中,要有 2 天或 2 天以上進行中等強度或更高強度的抗阻力運動,隔日進行,以強化肌肉,鍛煉所有主要肌肉群。

坐上 12 小時 運動收益全蒸發

一天之中,除去睡眠時間,我們大約有 16 個小時的活動時間。假設每天進行 30 分鐘的中/高強度身體活動,那麼,如果在剩下的 15 個半小時中我們都舒適地坐着度過,會發生什麼?

有研究發現,中/高強度身體活動所帶來的健康收益,會受到久坐行為的影響。甚至,當一天中久坐時間達到 11 至 12 小時以上時,中/高強度身體活動所帶來的健康收益有可能被削弱或抵消!

也就是說,達到了推薦量的運動,也無法彌補久坐帶來的健康風險!

此外,久坐,特別是姿勢不良的久坐,還會帶來關節損傷、肌肉僵硬、血液流動減緩、脂肪分解速度減慢、氧氣交換不足、大腦靈活性降低等負面影響。

長此以往,久坐還會增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、腎臟和肝臟疾病等慢性疾病的發生風險,增高死亡風險。

因此,北京市疾控中心慢病所的專家提醒大家,“是否進行規律的身體活動”與“是否存在久坐行為”,是兩個同等重要的、需要分別納入考慮並制定行動計劃的重要內容。

見縫插針動起來

如今,我們的生活方式使坐着的時間遠遠大於我們的活動時間。工作、上課、看電視、使用電子產品等大多是坐着完成的。生活中的“被迫”久坐怎麼破?世衛組織的另一條建議予以充分的重視:限制久坐時間,用久坐的時間進行各種強度的

身體活動,包括輕微強度。

很多時候,改變工作學習時身體站或坐的狀態並不容易,建議大家可以從打斷久坐狀態的角度入手。

研究發現,每隔 30 至 60 分鐘時打斷久坐的狀態,可以預防久坐行為帶來的健康風險。用來打斷久坐行為的身體活動,可以是中/高強度,也可以是低強度。用任何強度的身體活動來取代久坐都是有益的。如此,我們就可以為一天中的“動”與“靜”做出合理安排。慢病所專家建議,乘公交車上、下班時提前一站下車步行,或下班後去健身房鍛煉,來保證每天足夠的中/高強度身體活動時間。

在工作時,可以像上學時一樣,利用手機等工具為自己設定一個“下課鈴”,提醒自己每隔 45 分鐘就起來到處走走、爬爬樓梯、伸展四肢,活動 5 分鐘。這樣,把“動”與“靜”兩手抓,慢慢養成習慣,您就會發現,少靜多動其實一點都不難!

“動”給身體帶來的好處我們已經瞭解了。那麼,如果每天都達成了運動目標,是不是就可以高枕無憂了呢?其實不然。因為“靜”會讓你的運動收益嚴重“縮水”。北京市疾控中心慢病所的專家提醒公眾,“多動”和“少靜”同樣重要。

送你一個通用的“運動公式”

關於一個成年人,在身體條件允許時應當如何開展身體活動,世衛組織給出了明確

關於高血壓的事 你一定要知道

5 月 17 日是“世界高血壓日”。關於高血壓,這些事需要瞭解。

一 不同年齡正常血壓標準不一樣

大家都知道,理想的血壓水平是:收縮壓(高壓)<120 毫米汞柱,舒張壓(低壓)<80 毫米汞柱。其實,不同年齡的正常血壓標準是不一樣的。

血壓有“增齡現象”,年齡增長,血壓也隨着增長,“壓差”(脈壓,即高壓數減低壓數的差)開始加大。這個現象實際上是和人的動脈越來越硬化、彈性越來越差是一致的。

根據下面年齡段的劃分,可對照一下您的血壓和壓差是否正常。

二 血壓高 ≠ 一定需要藥物治療

對於初發的一級以下或輕度增高的高血壓患者,可以靠飲食和運動控制血壓。

對於二級三級以上的高血壓患者,單純靠飲食和運動是遠遠不行的,必須要在醫生指導下服用降壓藥。在非藥物療法的基礎之上再加藥物治療效果才會更好。

非藥物治療措施包括:

1. 控制體重;
2. 限鹽攝入;
3. 戒煙;
4. 避免情緒波動;
5. 合理運動。

三 降壓越快越低 ≠ 越好越安全

血壓是逐漸升高的,降壓也要逐漸下降。除了高血壓危象等緊急情況需要緊急降壓外,不建議快速大幅降壓,應平穩而逐步降壓。否則會引起腦灌注不足等。

對高血壓急症,24-48 小時內把血壓緩慢降至 160/100 毫米汞柱即可,一般不需要靜脈用藥。

四 高血壓平穩後不要擅自停藥、減藥

高血壓患者堅持長期服藥,不可擅自停藥或減藥。高血壓到了三級就需要長期服用降壓藥。

用藥後如果血壓降到正常,並不意味着高血壓被治愈了,而是降壓藥物起了作用。如果此時停藥或減藥,過不了多久血壓就會發生反跳,血壓就會恢復甚至超過之前的水平。

此外,在正確規律地應用降壓藥物的同時,患者也應進行非藥物治療,控制體重、適度運動、低鈉低脂飲食、戒煙限酒、穩定情緒、保證營養等,這樣既可以提高降壓藥的效果,又可以最大程度上減少降壓藥的使用劑量。

年齡	中國人平均正常血壓參考值 (收縮壓/舒張壓)	
16-20 岁	男 115/73mmHg	女 110/70 mmHg
21-25 岁	男 115/73mmHg	女 110/71 mmHg
26-30 岁	男 115/75mmHg	女 112/73mmHg
31-35 岁	男 117/76mmHg	女 114/74 mmHg
36-40 岁	男 120/80mmHg	女 116/76 mmHg
41-45 岁	男 124/81mmHg	女 122/78 mmHg
46-50 岁	男 128/82mmHg	女 128/79mmHg
51-55 岁	男 134/84mmHg	女 134/80mmHg
56-60 岁	男 137/84mmHg	女 139/82mmHg
61-65 岁	男 148/86mmHg	女 145/83 mmHg

以上是各个年齡段的血压数值

緩解焦慮和抑鬱的運動方式



狀。那麼,有哪些運動更有利于改善焦慮呢?

1. 跑步

跑步是一種可以幫助減少焦慮和抑鬱的運動方式,也是我們日常生活中最常見的一種運動形式。在跑步時我們可以選擇慢跑,有氧的運動更有助於緩解焦慮,在跑步前需要注意做一些準備活動,防止運動損傷。

2. 瑜伽

瑜伽是近幾年來非常熱門的一種運動方式,這是一種可以將鍛煉與控制呼吸相結合的運動。我們可以選擇自己在家練習瑜伽,也可以選擇去一些瑜伽館或者健身房,在團體環境下的瑜伽運動可能會有更好的效果。

3. 游泳

游泳是最好的有氧運動之一,也是對抗抑鬱和焦慮症狀的運動方式之一。尤其是在炎熱的夏季,游泳是一種極佳的選擇。在游泳時我們的呼吸會更深,同時可以讓我們全身的肌肉參與運動,這也是游泳相較於其它運動的一種優勢。游泳還可以幫助我們保持良好的柔韌性,同時不會損傷我們的骨骼和關節。

4. 跳舞

跳舞也是老少皆愛的一種運動形式,相比于跑步、散步等運動,跳舞要更有趣一些。在跳舞時常常會伴隨着一些音樂,音樂也是可以幫助我們減輕焦慮、愉悅心情的。舞蹈的形式有很多種,我們可以選擇自己喜愛或擅長的類型。

除了上述介紹的運動,還有很多運動方式可以幫助我們緩解焦慮。我們應該走出去,呼吸新鮮的空氣,進行一些自己喜愛的運動,幫助我們的身體和心理恢復健康。

焦慮是我們經常會有一種情緒,面對焦慮時,我們可以選擇很多種方式來緩解焦慮。我們可以通過娛樂、與家人朋友傾訴、諮詢心理醫生等方式來減輕焦慮,除此之外,運動也是一種非常有效的方式。適當的運動有助於預防和改善許多健康問題,包括高血壓、糖尿病和關節炎等。近幾年對抑鬱、焦慮和運動的研究表明,運動還有助於改善情緒和減少焦慮,並有助於防止抑鬱和焦慮復發。

運動時我們的身體會釋放能量有助於緩解壓力,增加愉悅感的內啡肽、內源性大麻素等天然大腦化學物質。在室外運動時我們也會獲得更多的社交,更有利于緩解心情。有些人嘗試通過飲酒、吸煙等方式來減輕壓力,反而會導致症狀惡化。

對於減輕焦慮的運動,結構化的鍛煉計劃並不是唯一的選擇。一些研究表明,簡單地散步、或者是活動一下身體,都可以起到緩解焦慮的作用。對於工作比較忙的上班族來說,可以通過走樓梯、騎車上班等方式來運動。當然,如果進行一些有計劃的、結構化的體育鍛煉,活動水平更能得到提高,更有利于症狀的緩解。建議每周鍛煉三到五天,每天鍛煉 30 分鐘或更長的時間,可以顯著改善抑鬱或焦慮症

免疫系統也有自己的年齡

人體的免疫系統由數百種細胞和信號分子組成,由大約 8000 個基因控制,是我們身上僅次于大腦的第二複雜系統。

隨着人年齡的增長,免疫系統也逐漸衰老。免疫衰老,在有些人身上早得出奇,甚至從青春期就開始了,並且會因各種不良的生活方式(如吸煙、久坐等)而加速。

為了衡量免疫系統的健康程度,科學家發明瞭一個新概念——免疫年齡。就群體而言,免疫年齡大致與實際年齡相符,但在某些個體身上,可以有多達 20 年的出入。有些人的免疫年齡比實際年齡大很多,有的則小很多。研究發現,免疫年齡是可逆的,這通常是生活方式改變的結果。

讓中性粒細胞恢復活力

為什麼會發生免疫衰老?這與一個事實有關:隨着年齡的增長,一些免疫細胞開始出現不良反應。

問題最嚴重的是一類被稱為“中性粒細胞”的免疫細胞。這是最常見的一類白細胞。它們構成了先天免疫系統的一部分,是人體抵禦感染的第一道防線。中性粒細胞不知疲倦地在血流中巡邏,尋找有害的病原體。它們發現入侵者後,就用以下 3 種辦法將其清除:將病原體吞下;向病原體噴灑致命的化學物質;自殺性地把自己的 DNA 拋出,像網一樣把病原體纏住,讓其動彈不得,直至死去。

隨着人年齡的增長,年長的中性粒細胞雖然仍能發現入侵者,但在追捕時,會像喝醉酒的士兵一樣橫衝直撞,胡亂開火。這樣導致的後果是:一方面,降低了防禦的速度和效率,使入侵者有更多的時間站穩腳跟;另一方面,胡亂開火造成的誤傷引發了蔓延全身的慢性

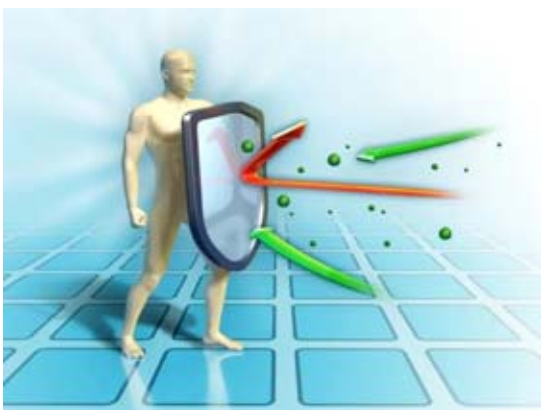
炎症。

但中性粒細胞的活力是可以恢復的。科學家發現,服用一種普通的降脂固醇藥物——他汀類藥物,可以讓年老的中性粒細胞恢復青春,像年輕的同伴一樣活動。不過這種藥物有一定的副作用。不吃藥,運動也可以讓中性粒細胞恢復活力。

讓 T 細胞再生

隨着人年齡的增長,另一類免疫細胞也開始有點兒失常了,這就是 T 細胞。T 細胞在適應性免疫中起着關鍵作用,但由於免疫衰老,它們也像精神不正常了一樣,橫衝直撞,胡亂開火,不但不能消滅入侵者,反而損傷了正常細胞。

有一種簡單的方法可以讓 T 細胞再生,那就是補充維生素 E。維生素 E 具有增強免疫力的功能。為了提高免疫力,國際醫學會推薦 65 歲以上的老人日常服用 200 國際單位的維生素 E。與此同時,維生素 D 似乎也起到同樣的



作用,特別是對於那些生活在高緯度地區、冬季缺少陽光的人,專家推薦日常服用 1000~2000 個國際單位的維生素 D,但不要超過這個劑量,過量的維生素 D 反而會抑制 T 細胞的功能。

第三種補充劑是鋅。鋅對治療病毒感染非常有效,但要嚴格控制劑量,過量服用也會抑制 T 細胞的免疫功能。

預防胸腺退化

除了行為不端的免疫細胞,另一個與免疫衰老有關的器官是胸腺。胸腺位於人的胸骨下面,是一種呈心形的淋巴組織。這是 T 細胞投入“服役”之前成熟的地方。胸腺在我們兒童時期非常活躍,隨着年齡的增長而退化,從青春時期開始每年縮小約 3%。我們快步入老年時期時,它通常會縮小成一些碎片,T 細胞數量也會斷崖式地減少。這對身體抵禦新病原體的能力產生了影響。在幾乎沒有胸腺的老年人中,適應性免疫被嚴重削弱。

胸腺再生是抗衰老研究的一個活躍領域。胸腺退化很大一部分原因是缺乏運動,運動不僅可以防止胸腺退化,還可以將退化逆轉。在一項研究中,科學家對 125 名年齡在 55

歲~79 歲之間的業餘自行車手進行調查。幾十年來,這些人經常長途騎行,他們比一般人更健康、更強壯,免疫系統也比一般人的更好。他們的胸腺更年輕,T 細胞數量與年輕人相當。

運動還有其他增強免疫力的作用。骨骼肌是人體內一種深層的免疫調節組織,活躍的骨骼肌具有抗炎和刺激巨噬細胞生產的作用。通過運動保持骨骼肌的正常運轉,對健康有莫大的好處。

照顧腸道菌群和禁食

健康的腸道菌群可以降低你的免疫年齡。在一項研究中,科學家分析了由艱難梭菌引起長期腹瀉的患者的免疫年齡。他們發現,病人的免疫年齡比他們的實際年齡大 10~20 歲。但接受了糞便移植後,他們的免疫年齡在幾周之內就迅速變小。

你可以做許多事情來保持腸道菌群的健康,包括吃富含纖維素的食物和發酵食品,堅持多樣化的飲食。其他飲食方面的變化,如適度節食,對提高免疫力也有顯著的效果。

節食之所以能提高免疫力,是基于動物身體長期進化出來的對飢餓的適應性。動物攝入的熱量,一方面要用于維持動物自身的生存,包括抗擊病原體、修復損壞的 DNA 等;另一方面要滿足生長和繁殖的需要,如製造新的 T 細胞和生殖細胞。當動物攝入熱量不足,處於某種程度的飢餓時,身體就開啓了“飢餓模式”。在這種模式下,身體把維持生存置于生長和繁殖之上。這時候,動物停止發育,生殖力下降,但代謝更健康,精神更敏銳,也有更強的免疫力。

簡單地控制體重也可以增強你身體的免疫力。因為脂肪組織對抗體反應還有負面影響。作者:丹丘生