最佳运动每人不同

最好的运动到底是什么?散步、跑步主要锻炼下肢力量,增强心肺功能,对于不想因“站不稳”而跌倒受伤的老人来说最合适;游泳能改善血液循环和呼吸功能,适合关节不好的人以及肥胖者……由此可见,对不同的人来说,“最好”的答案并不相同。日前,权威医学杂志《柳叶刀》发布的一项研究表示,挥拍运动是运动项目中的佼佼者,最佳运动时长在45~60分钟之间。

■最新研究
挥拍运动身心受益高

英国世界权威医学杂志《柳叶刀》最近刊发了一篇涉及120万人的研究,分析了75种运动对精神和身体健康的影响程度。研究结果显示,挥拍类的球类运动和有氧体操是身心方面都受益最高的运动。

据了解,挥拍运动包括羽毛球、乒乓球等。挥拍运动对速度、耐力、爆发力、反应力、控制力等的要求都很高,不仅能锻炼肩肘、手部、下肢等部位,还能调动大脑功能,促进大脑快速紧张思考,有健脑功能,也能让眼睛进行调节运动,促进眼球组织的血液供应和代谢。

此外,研究结论显示,锻炼时间并不是越久越好。从时间长度来说,每次锻炼的最佳时长在45~60分钟之间,少于45分钟效果会减弱,多于60分钟不仅不会更好地受益,还容易产生负效应。在运动频率上,一周3~5天,每天1次受益最高。

■运动年龄
最佳运动随年龄变

一般而言,人的身体随着生理机能的变化,所谓最佳的运动也在不断地变化。

1~7岁,身体处于快速发育期,游泳可调节心肺功能,还可锻炼身体协调性。

8~25岁可以开始球类运动。球类运动能提升反应速度、心肺耐力,有助于肌肉和骨骼发育。10岁左右,孩子可多练习乒乓球、羽毛球等小球运动,锻炼身体灵活性;稍大一点后,可多参与篮球、排球等竞技性运动。

26岁之后,到45岁这段时间里,容易被诱发出各类慢性病。这时,爬山、慢跑都成了比较好的减压运动项目,同时还能改善心肺耐力、加速新陈代谢。不过,肥胖者和关节不好的人最好不要经常爬山。

46~65岁时,体力和肌肉量开始下降,运动应以安全、简便、能稳定肌肉群为主。健步走能改善血液循环,减掉多余的“肥肉”,而力量锻炼则能增强肌肉力量。

在65岁以后,人的身体处于衰退期,这时不少老人的平衡性受到影响,走路容易跌倒,建议多做稳定性练习,如仰卧举腿、弓步等。需要注意的是,此类运动应循序渐进地加大强度。

■链接
温和运动或能快速增强记忆

美国加利福尼亚大学欧文分校和日本筑波大学研究人员发现,每天从事瑜伽、太极等温和运动,哪怕只有10分钟,也可能有助快速增强记忆力。

这项研究涉及36名健康年轻人。研究人员在最新一期美国《国家科学院学报》刊载的论文中写道,志愿者运动后控制细节记忆处理的海马齿状回与皮质区连接增强,意味着温和运动可能改善记忆力。研究项目负责人之一、加利福尼亚大学欧文分校教授迈克尔·亚萨说,海马体对新记忆的形成起至关重要作用,是大脑随年龄老化而最早退化的部位之一,改善海马体功能给增强各种记忆能力带来希望。

(据新华社、《法制晚报》报道)

每5人就有1人高血压

10月8日是第21个全国高血压日,心血管疾病专家认为,对高血压患者应在生活方式干预同时启动药物治疗,正确的生活方式干预也是合理有效的治疗手段。

目前我国高血压患病人数达2.7亿,包括脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾脏疾病在内的高血压严重并发症致残和致死率高。专家指出,除了药物治疗,采取正确的生活方式干预也可明显降低血压。最新版高血压防控指南显示,高血压患者每人每日食盐摄入量不超过6克并注意咸菜、鸡精、酱油等食物中“隐性盐”的摄入,可以让收缩压下降2~8毫米汞柱;体重超标的高血压患者每减重10千克可以让收缩压下降5~20毫米汞柱。

根据这份指南,对确诊高血压的患者,应立即启动并长期坚持生活方式干预,即“健康生活方式六部曲”:限盐减重多运动,戒烟限酒心态平。

中国疾病预防控制中心专家建议,良好的生活方式还需做到三点:保证充足睡眠,不熬夜,睡觉前避免进行剧烈的体力或脑力活动;自备血压计,定期监测血压并做好记录,每周至少测量1次;遵医嘱服药,切忌自行停药。**(据新华社报道)**

4个小动作减轻背部疼痛

扭转背部 坐在椅子上,双手交叉至头顶,呼气将上半身向左转,确保肩部以下旋转到位,保持3秒;用3秒钟吸气将上半身回复向前,向右转体。重复5次。保持腹部扁平,练习效果更佳。

活动左右肩 坐在椅子上,双手置于头顶,呼气3秒钟内将身体向左倾倒,感受到体侧拉伸;利用吸入的气息用3秒钟将身体回复至原有位置,向右倾倒,倾倒一侧的肘部向身体靠近。重复5次。

旋转肩颈部 坐在椅子上,将肘部举过肩膀后旋转3秒钟;双手轻握,3秒钟将肘部向后大幅旋转;肩胛骨用力靠近之后放松。重复5次。

深吸气 坐在椅子上,在腹部凹陷的情况下吸气强化腹横肌,手抵住腹部更容易体会。具体动作为:慢慢数到三,然后呼气,令腹部凹下去,还未适应阶段,可以将手抵住腹部边确认边练习;吸气3秒钟同时保持腹部凹陷,拉伸身体想象背筋向上拉伸,呼气时进一步使腹部凹陷,重复10次。

(据《大河报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事

乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

房产销售

卖房
五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。
电话:18414373938

出租转让

出租
新华东街华联名仕园小区1.2层复式,面积263m²,
电话:13948510471

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

出售信息

内蒙古产权交易市场项目信息
一批国有单位库存金、银、镶嵌类首饰转让,其中黄金类首饰35件,白银类首饰54件,镶嵌类首饰111件,挂牌价16.90万元。
联系人:王经理18147163454

单位招聘

内蒙古德德玛艺术职业学院因教学需求,现招聘英语代课老师,招生业务老师,有意者请与胡老师联系,
联系电话:13947113242

招聘夜勤人员。给职工做饭师傅。13347135236

高价回收

电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944

公告声明

●**公告**:贡意平,你于2015年12月3日离家出走,至今未归,速与家人联系18204898687。
●陈月梅遗失内蒙古隆基房地产开发有限公司销售发票预收款凭据2张,发票号码00021265、金额155710元;发票号码00002633、金额194636.39元,声明作废。

声明·公告

广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

●兹有鄂尔多斯市华正建筑有限责任公司董钢遗失二级建造师注册证书,注册编号:蒙21508090865;证书编号:00148665;资格证书编号:NMG0012776声明作废。
●海棠遗失新城区曙光街5号院2—3—4—东房本,房权证:呼新S字第018975号,声明作废。
●内蒙古中达凯隆商贸有限责任公司不慎遗失营业执照正副本,注册号:1501052002357,及公章和财务章各一枚,声明作废。

●**注销公告**:内蒙古泓尚仓储有限公司(统一社会信用代码:91150121MA0N7D5G4T)股东会于2018年9月25日决议解散公司,请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司申报债权。
●**公告**:申请人赵雅慧,购买呼和浩特市恒生物业管理有限责任公司位于:新城区北垣东街南侧商住楼2号楼5单元3层西户位置的房屋一套,现申请办理房屋交易及不动产登记。

●**遗失声明**:内蒙古巴能贸易有限公司不慎将公章财务章法人章遗失,声明作废。
●姜波(身份证号码150105198501237812)不慎遗失内蒙古自治区人力资源和社会保障厅颁发的内蒙古自治区专业技术资格证书,证书编号:201509317,声明作废!
●孔德成(身份证号:150102195611081553)购买了呼市新宇房地产开发公司呼市新城区房权证字第G000313号,房屋坐落于新城区北垣街地铁总公司对面东侧楼201号、303号、401号房,从未办理产权登记,现申请办理,如有任何纠纷本人承担一切法律责任。
●孟彦文、刘丽琴将位于新城区新华东街十四中统建楼4层西单元408号房本遗失声明作废。呼房权证新城区字第2012136125号,呼房权证新城区字第2012136126。

●**声明**:本人牛宝才把祥龙小区别墅区四栋五号房产卖给李建江。
●康秀英遗失金川宽城小区禄园2号楼4单元602室购房发票和收据,建筑面积115.55m²,房屋总价250824元,特此声明。
●梁景俊持有人民警察证(证号为:051157,有效期为2018年3月15日至2023年3月15日)于2018年7月1日不慎遗失。声明作废。
●贾永全持有人民警察证(证号为:051098,有效期为2011年8月1日至2015年8月1日)于2018年7月1日不慎遗失。声明作废。
●张倩、张学明与内蒙古丰瑞房地产开发有限公司签订的网签商品房买卖合同因原件丢失各2份,合同编号分别为YS(2015)00011324,房屋代码1019368;合同编号YS(2015)00007961,房屋代码1019367,声明作废。

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
10月泰国篇
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:10月13/16/20/23号 3180元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:10月13/20/27号 4180元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 许可证编号:L-NMG-CJ00070
10月日本篇
天津\大阪\京都\东京\富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:2018年10月25/27号 4880元/人(内蒙古全区联运)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年10月24/26号 4880元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

公告
海南“碧海蒙苑”6-1-1404郑红霞、10-2-1604冯晋芳、10-2-1004李赫伊、(04-901、4-1001、5-1204、5-1604)杨建忠:
您好!感谢您购买“碧海蒙苑”项目房屋。应澄迈县房管局要求,已购房业主需尽快抓紧时间签订合同并备案。我公司经多方联系您未果,请您在本公告发出十五日内提供“无房证明”签订合同并备案,如在规定期限内未提供,造成不能出合同、备案或其他损失,后果自负。特此公告!
联系人:郑莉 联系电话:18689763985
澄迈恩利置业有限公司
2018年10月9日