有氧无氧,哪种运动减肥效果好?

有氧运动和无氧运动是减肥的重要运动方式。虽然我们都知道这两种运动，但是对两者所产生的具体效果和作用很多人还是不理解的。因为没有充足的认识和理解，在运动的过程中不能很好地发挥两者的功效，常使减肥效果不明显。

所谓的有氧运动,就是人体在氧气充足的情况下进行活动,在做运动的过程中,我们能够有节奏地进行呼吸,心脏得以及时输送氧气。所以,在进行有氧运动的时候,大部分动作都是有节奏性和周期性的,并且有氧运动消耗的是我们身体中的脂肪。

而无氧运动消耗的是身体中的糖类,它相对于有氧运动而言,是人体在缺氧的情况下进行运动的。在无氧运动的过程中，经常表现为高强度、高频率的运动,比如是举重、潜水都属于无氧运动。

在减肥的过程中,老人还是比较适合有氧运动。坚持做有氧运动,虽然减肥的效果比较缓慢,但是在一定程度上,可以使身体中的各个器官都得到增强。而且,有氧运动对身体造成的负荷较少，运动强度也较轻。对于并非严重超重的老年人群,建议在生活中经常做有氧运动。

无氧运动虽然减肥效果比较明显,但是它的运动强度特别高,在运动的过程中，一旦时间过长,就很容易造成肌肉酸痛。如果你的无氧运动方式不正确,还可能对血管造成不良影响。

值得注意的是,有氧运动消耗脂肪的效果虽然比较好,但会导致身体内蛋白质的减少。

专家认为,如果想要科学运动又有减肥效果的话，建议大家将有氧运动和无氧运动结合起来。在运动之前,我们可以先做一些无氧运动,消耗身体中的糖分。然后再进行有氧运动,调整身体状态，这样的减肥方法相对有效，并且效果明显。**(据《老年报》)**

频繁眼皮跳 当心 梅杰综合征

6年前,赵阿姨由于长时间眼皮跳到医院检查,被告知患上了梅杰综合征。梅杰综合征是以眼睑和口部肌肉阵发性痉挛收缩为特征的疾病，绝大部分病人首先表现为双侧眼睑痉挛，长时间持续的眼睑痉挛常引起功能性失明,遇精神紧张、强光刺激时会越发严重。患者不停挤眼、睁不开眼、面部抽搐,形同盲人,严重影响正常的工作和生活。

还有部分患者从眼睑痉挛开始逐渐向下面部发展，出现口下颌肌肉对称性不规则，表现为不自主张口、闭口、噘嘴、缩唇、咬腮、咬舌、吐舌等。此外,颈部肌肉受累也会出现颈部不适、斜颈、头抖、头后仰、耸肩等现象。

很多人都出现过眼皮跳、胳膊腿抽筋等症状,刚开始出现这些症状不要过于担心，多是由于休息不好、劳累、用眼过度、焦虑等引起的，持续时间不长且可以自行消失。如果从单侧眼皮跳开始，症状逐渐波及同侧面部、颈部,这种情况可能是面肌痉挛。双侧同时出现或者一侧优先然后另一侧也出现的眼皮跳,同时有眼干、眼痒、频繁眨眼、睁眼困难,有的还合并有口下颌肌肉对称性抽动,超过三个月者,可能就是患了梅杰综合征。

医生提醒,梅杰综合征极少自行缓解,常常逐渐加重,患者病程可长达30年,一生中近一半的时间处在“功能性失明”状态。因此,若反复眼皮跳持续时间超过三个月,要及时到正规医院进行诊治。 **(据《大河报》)**

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia
内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条
健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。
如有健康问题咨询请拨打 12320

老年人最忌憋气运动

在剧烈运动过后,有些老年人常会出现短暂眩晕的情况,很多人不明白其中的道理,以为是自己身体出现了问题。其实,这种情况大多是由于老人在运动过程中,使用错误的呼吸方法所导致的。专家提醒,老人在运动过程中应尽量避免憋气,否则会对脊柱健康造成不良影响。

老人在运动时憋气会加重肺部的负担，因肺部出现过度通气，使胸廓过度膨胀，导致肋间神经受到牵拉。日久,经常憋气运动的老人，就容易出现脊柱小关节紊乱。因此,像举重、拔河、引体向上等需要憋气的运动项目，老人不宜参加。

而且，老人也不宜经常低头弯腰、仰头后侧、左右侧弯，更不要做头部向下的倒置动作。这些动作会使血液流向头部，而老年人血管壁变硬、弹性差，易发生血管破裂，引起脑溢血。当恢复正常体位,血液快速流向躯干和下肢，脑部供血不足，老人易因两眼发黑而摔倒。

另外，老人对体力负荷适应能力差，因而在运动时应有较长时间适应阶段,一定要循序渐进,切忌操之过急。再者,老人在运动过程中要时刻注意身体的变化，且在运动前后注意保持健康的饮食方式，减少因运动不当出现脑缺血的情况。 **(据《健康报》)**

听音乐起鸡皮疙瘩 有快乐潜质

据英国媒体报道,新研究发现,听音乐的时候起鸡皮疙瘩是健康生活状态和快乐心态的一种积极表现。

哈佛大学研究员马修·萨克斯和牛津大学教授罗宾·墨菲领导名为Barclaycard的研究，评估了测试对象在观看现场音乐会的反应。

调查结果显示,在现场音乐表演中起鸡皮疙瘩的人当中,66%的人说他们的情绪更积极，而在那些没有起鸡皮疙瘩的人当中,这一比例为46%。那些在音乐节期间至少起过一次鸡皮疙瘩的人更有可能把自己描述成“令人愉快”的人。此外,有这一反应的人也更有可能表示自己情绪乐观,整体身体健康状况处于最佳状态。有证据表明,参与现场娱乐活动和起鸡皮疙瘩对我们整体的幸福感和情绪都有影响。 **(据新华社报道)**

生活中这些动作最伤骨

日常生活中不注意的话,有些行为是很伤骨的。广州中医药大学第一附属医院骨科主任医师曾意荣介绍了最“伤骨”的几种动作。

●蹲着择菜、洗衣、擦地 研究表明,平躺时膝盖的负重为0,站起来和走平路时负重是体重的1~2倍,而蹲和跪则为8倍。尤其是老人和肥胖人群,尽量不要深蹲。

●低头玩手机 低头使用手机时,颈椎往往承受着更重的头部重量,同时肩颈过度紧绷,颈椎负担加大,腰酸背痛、颈椎病等症状就会找上门来。

●窝在沙发里 窝在沙发里看电视、玩手机,特别不利于腰椎健康,久而久之可能导致肌肉劳损、脊柱侧弯等。

●直膝提重物 50岁以后,特别是有腰椎病的人提重物时最好半蹲,双手提起重物。 **(据央视)**

消化不良 试试陈皮砂仁瘦肉汤

逢年过节大鱼大肉必不可少,胃肠易消化不良,为您推荐一款能理气健脾、助消化的陈皮砂仁瘦肉汤。

材料:陈皮10克、砂仁6克、猪肉100克、盐少许。

制作:

1.将陈皮洗干净后切丝,砂仁洗干净后捣碎。瘦肉洗净、切块。

2.把预先处理好的瘦肉、陈皮、砂仁等三种食材放入炖盅,加水500毫升,加盐少许。文火隔水炖一个小时。

功效:陈皮具有理气健脾、燥湿化痰等功效,食疗上多用于脘腹胀满、食少吐泻、咳嗽痰多等症。砂仁具有化湿开胃、温脾止泻、理气安胎等功效,食疗上用于湿浊中阻、脘痞不饥、脾胃虚寒等症。二者加上瘦肉一起炖,能起到理气、化湿、开胃的作用。

适合人群:脾胃气滞、虚寒,不思饮食者。怀孕后不思饮食者也可在专业医生或药师指导下食用。**(据《健康报》)**