

久坐 让你的运动收益大打折扣

如果每天都达成了运动目标,是不是就可以高枕无忧了呢?其实不然。因为“静”会让你的运动收益严重“缩水”。北京市疾控中心慢病所的专家提醒公众,“多动”和“少静”同样重要。

送你一个通用的“运动公式”

关于一个成年人,在身体条件允许时应当如何开展身体活动。每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧活动,或至少75~150分钟的高强度有氧活动,或者等量的中等强度和高强度组合活动。

每周中,要有2天或2天以上进行中等强度或更高强度的抗阻力运动,隔日进行,以强化肌肉,锻炼所有主要肌肉群。

坐上12小时 运动收益全蒸发

一天之中,除去睡眠时间,我们大约有16个小时的活动时间。假设每天进行30分钟的中/高强度身体活动,那么,如果在剩下的15个半小时中我们都舒适地坐着度过,会发生什么?

有研究发现,中/高强度身体活动所带来的健康收益,会受到久坐行为的影响。甚至,当一天中久坐时间达到11至12小时以上时,中/高强度身体活动所带来的

健康收益有可能被削弱或抵消!也就是说,达到了推荐量的运动,也无法弥补久坐带来的健康风险!

此外,久坐,特别是姿势不良的久坐,还会带来关节损伤、肌肉僵硬、血液流动减缓、脂肪分解速度减慢、氧气交换不足、大脑灵活性降低等负面影响。

长此以往,久坐还会增加某些癌症、心血管疾病、糖尿病、肾脏和肝脏疾病等慢性疾病的发生风险,增高死亡风险。

因此,北京市疾控中心慢病所的专家提醒大家,“是否进行规律的身体活动”与“是否存在久坐行为”,是两个同等重要的、需要分别纳入考虑并制定行动计划的重要内容。

见缝插针动起来

很多时候,改变工作学习时

身体站或坐的状态并不容易,建议大家可以从打断久坐状态的角度入手。

研究发现,每隔30~60分钟时打断久坐的状态,可以预防久坐行为带来的健康风险。用来打断久坐行为的身体活动,可以是中/高强度,也可以是低强度。用任何强度的身体活动来取代久坐都是有益的。如此,我们就可以为一天中的“动”与“静”做出合理安排。慢病所专家建议,乘公交车上、下班时提前一站下车步行,或下班后去健身房锻炼,来保证每天足够的中/高强度身体活动时间。

在工作时,可以像上学时一样,利用手机等工具为自己设定一个“下课铃”,提醒自己每隔45分钟就起来到处走走、爬爬楼梯、伸展四肢,活动5分钟。这样,把“动”与“静”两手抓,慢慢养成习惯,您就会发现,少静多动其实一点都不难! (据《北京青年报》)



讨厌上班并非因为懒 可能是职业倦怠了

什么是职业倦怠?我们又该如何改善这种情况呢?

职业倦怠,又被称为职业疲劳,是指由于长期压力导致力量 and 激情的耗竭。

不少人并不把职业倦怠当回事,但其实它会影响工作和生活方方面面。

在工作中,出现职业倦怠的人会出现消极怠工、难以集中注意力等问题,并在同事和客户面前展现不良情绪。

在生活中,他们表现为喜欢进食高热量的食物(碳酸饮料、油炸食品等)、性格变得挑剔、经常出现各种身体不适(头痛或肠胃问题等)。

严重时,工作倦怠还可能增加心脏病、高血压等疾病的患病

率,甚至导致失眠、焦虑抑郁等精神类疾病。

那么,我们应该如何克服并缓解职业倦怠呢?

其一,工作单位应该认识到职业倦怠的危害。职业倦怠可以在潜移默化中相互“传染”,导致整个团队效率低下。单位或者部门应合理安排工作时间、强度,为员工提供舒适的工作环境和广阔的成长空间。切实了解员工的需求,这种需求不一定是金钱,有可能是个人的发展、自我价值的实现。

其二,员工应进行自我定位,做好个人职业规划。不要否定自己工作的价值,也不能期望过高。平时规划好自己的目标,提高自己的职业技能,边工作边

充电,学会在压力中成长。

其三,员工应管理好自己的情绪,多进行体育锻炼和放松活动,培养自己的业余爱好。

其四,保持健康的生活习惯。有的人下班回到家,喜欢倒在沙发上追剧或玩游戏,一边吃着高热量的垃圾食品,一边喝着“肥宅快乐水”;有的人则喜欢在工作疲劳时吸烟提神,或在工作之余约上三五好友喝几杯放松一下;还有人喜欢在加班后熬夜看剧、刷短视频以补偿白天的娱乐缺失……但事实上,不良的饮食习惯、吸烟、饮酒、熬夜等会引发肥胖或其他健康问题。

最后,必要时寻求他人的支持和帮助。(据《科技日报》)

痘痘告诉你: 脏腑哪儿失调了?

面部属于皮脂腺分泌比较旺盛的部位,容易起痘。中医认为,面部不同的部位起痘(痤疮),与脏腑功能失调有关。

额头起痘 在传统医学中,额头属心,额头部位起痘可能跟心火偏旺有关。一般来说,劳心伤神、思虑过度的人往往容易心火过旺,导致血液循环不畅,从而使血热内蕴。平时工作和生活中,要注意保证足够睡眠、多饮水,多食用一些有补心养颜功效的食物,例如莲子、赤小豆、绿豆等。也可在医生指导下服用当归苦参丸等中成药治疗。

脸颊起痘 脸颊起痘与肝肺有关,有这个问题的人平时容易生气上火,导致肝气郁滞,或平日肺热熏蒸,致热阻肌肤而发病。因此,日常要保持良好的情绪,多喝些菊花茶、枸杞茶,忌食辛辣香燥类食物,忌食烟酒。对于经期容易烦躁的女性来说,更应避免肝气郁结,可在医师辨证指导下服用龙胆泻肝汤或逍遥散。

鼻子周围起痘 鼻子周围起痘,可能与胃火炽盛有关。通常这个部位起痘与平时不良的饮食习惯有关,比如嗜食辛辣油腻之品,致肠胃湿热,上蒸头面而发病。因此,鼻子周围爱起痘的人群,平时应注意清淡饮食,一日三餐定时定量,日常多喝栀子茶、苦荞茶等。也可在医师指导下服用防风通圣丸。

口周起痘 口周起痘,健脾为先。中医认为,口周的痘痘与脾胃功能关系密切。日常饮食,可多吃些薏米、莲子、山药等补脾益气类食物。如果同时伴有大便溏泄等问题,可在医师指导下服用参苓白术散等健脾类中成药治疗痤疮。

下颌部起痘 下颌部痘痘反复发作,与冲任失调有关。这类人群可能存在月经不调、情绪不舒等症状,平时要多吃些红豆、枸杞、黑芝麻、核桃仁、紫米等食物食疗,也可在医师指导下服用左归丸、丹栀逍遥散等。

中医认为,不论痤疮发生在哪个部位,除了按照上述方法在医生指导下有针对性地调理,还应在生活中保持良好的情绪、充足的睡眠,同时忌食辛辣腥膻等食物,三餐规律,每餐八分饱,日常勤饮水。(据《生命时报》)