

经常拉伸的好处你想象不到

降血压效果比走路更胜一筹



伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服,尤其对于久坐的上班族,拉伸不仅能缓解疲劳,还能为健康加分。一项研究发现,拉伸有助改善血压,效果比快走更胜一筹。你有多久没有好好拉伸一下了?

降压方面 拉伸比快走更有效

研究发现,拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。该研究招募 40 名平均年龄 61 岁、具有高血压 I 期或血压正常偏高的男女,将他们随机分为两组、进行为期 8 周的研究。两组都要进行每周 5 天、每天 30 分钟的运动。

拉伸运动组:运动包含全身 21 个拉伸练习,每个拉伸动作需要做两次,保持 30 秒,两次伸展之间休息 15 秒。

健走运动组:在户外步行道健走,需要达到一定心率;如天气恶劣则在室内跑步机走路。

两组饮食摄入、钠摄入没有太大差别。通过便携式血压计 24 小时监测,结果发现:与健走相比,拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低,与拉伸相比,健走运动组的腰围减少更多,不过两组体重变化没有差异。

研究分析,虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式,但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬,改善血流,增加副交感神经系统激活,从而降低血压。当肌肉拉伸时,血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处?

有助于消除疲劳感

拉伸是一种消解疲劳的好方法。最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

帮助提高运动能力

拉伸运动有助提高运动能力,让动作更到位并降

低受伤风险。拉伸运动可以提高身体的柔韧性,增加或维持关节活动度。

运动后的肌肉恢复

不管是做有氧运动,还是肌肉力量锻炼,运动后肌肉都会出现疲劳和紧张,这时进行拉伸,能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张,促进恢复,避免运动损伤,提高运动锻炼效果。

上班族如何拉伸?

上班族伏案工作忙,如果能给自己四五分钟时间,可以做缓解颈部酸痛练习,一共四个动作。

此外,上班族每隔四五十分钟起来做个伸展运动、走两步;可以多做做后伸的动作,放松一下再继续工作。

做拉伸运动要注意这 5 点

长期坚持才更有效

几周的规律拉伸,就可以有效提高关节的活动度。同样,这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

运动后 15 分钟内拉伸效果好

拉伸最好在运动后 10~15 分钟内进行,此时肌肉处于温暖状态,拉伸效果更好。

注意不要过度拉伸

拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行。拉伸不要过度用力,以免导致肌肉拉伤。应根据自身感受调整拉伸强度,以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

注意不要来回弹振

就增加柔韧性而言,不建议采用冲击性拉伸练习,

比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体,靠惯性冲击达到最大活动范围,会使拉伸部位产生保护性反弹,影响柔韧性练习的效果,损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

注意不要一直憋气

中老年人拉伸安全第一,要避免过度用力或憋气,不要头过低或有猛抬头动作,动作要轻柔缓慢,呼吸自然顺畅。

据央视



学会这些减盐方案 或许能省很多看病钱



盐,生活中必不可少的调味料,尤其很多人都非常喜欢重口味的菜肴,然而高盐饮食会对健康造成危害。最新版《中国居民膳食指南》建议,每天吃盐控制在 5 克以内,但实际上,中国人的平均盐摄入量高达 10.5 克。如何更有效地控盐?

高盐饮食有哪些危害?

研究发现,高盐饮食不仅会导致高血压、引发卒中等各种心脑血管疾病,还会促使钙排出,增加骨量丢失、骨质疏松的风险。

高盐饮食对肾脏的危害也不容忽视,长期每天摄入 10 克以上盐会使患慢性肾病风险增加 30%。高盐饮食还会引发胰岛素抵抗,增加肥胖超重隐患;同时还会大大增加患胃癌、结肠癌的风险。

“减盐”,迫在眉睫。《全民健康生活方式行动方案(2017-2025 年)》将“减盐”列为六个专项行动之一。

外卖场景如何控盐?

● 降低吃含盐量高的菜肴的频率

包括但不限于干煸、干锅、水煮、酱爆、鱼香、卤味等,可以多选一些清蒸、凉拌、煮炖菜肴。

● 少吃菜汤拌饭

不少朋友喜欢用菜汤拌饭,但这类菜汤含盐量通常比菜本身要高。如果吃饭时觉得口渴,可以喝水,别用菜汤“解渴”。

● 用水涮降低含盐量

很多健身人士会将外卖用开水涮过再吃,这是非常值得提倡的做法。需要提醒的是,最好用白开水涮菜,而不是用配餐的蔬菜汤,这类蔬菜汤中含盐量也不低。

家庭场景如何控盐?

● 第一步:评估家庭食盐摄入量

如果一日三餐主要在家吃,可以用一个简单的方法粗略估算家庭人均食盐摄入量:每次买盐后在盐袋子上记录下购买日期,用吃完一包盐的时间推算每天每人摄入了多少盐。

● 第二步:减少含盐调味品

除了盐本身,酱油、蚝油、鸡精等各种调味酱中都有不少盐,做饭时最好不要重复使用两种或两种以上调味品。

● 第三步:将含盐调味品换为香料

大多数食物并不是多放盐才好吃,如果觉得少了含盐调味品影响菜品口味,可以多用香料替代。也可以多尝试柠檬、香草、罗勒、迷迭香等调料。

● 第四步:善用可以“减盐”的食材

和柠檬一样,醋的酸味也能凸显咸味,达到减盐目的。菌菇、海带、西红柿游离氨基酸含量丰富,能提供鲜味;苦瓜、苦菜、苦菊的苦味可能会让咸味在其对比之下更突出。

● 第五步:挑选低盐的烹饪方式

在家做饭尽量多使用清蒸、煮后蘸汁或凉拌的方式,可以降低用盐量,减少带盐汤料和食物的接触时间。

● 第六步:学习不同食材含盐量

有些朋友爱吃咸鱼、火腿等加工肉制品,以及腌菜、咸菜、酱菜,用它们做菜的确提味增鲜。

● 第七步:尝试使用低钠盐

如果肾功能正常,可用低钠盐替代普通盐,降低高钠对健康的影响。

● 第八步:“正常—低盐—无盐餐”循环减盐法

可以在周末安排一天“无盐餐”,周一到周三自带低盐餐,或吃外卖用水涮减盐,周四周五如常吃饭。如此循环,会慢慢爱上食物清淡天然的本味。

据央视



周继龙 / 图