

平时没时间 周末“恶补式运动”有用吗?

上班族最痛苦的莫过于想运动却没时间。运动的好处显而易见:大汗淋漓后肌肉舒展,内啡肽驱散坏情绪,长期坚持更有益身心。但运动难在坚持,上班族常被工作挤占时间,不少人选择周末集中“恶补”一周运动量。这种“恶补式运动”能否收获规律运动一样的效果?是否会损害健康呢?

A

集中式运动同样能降低发病风险

不光是我们对这个问题好奇,科学家们也同样好奇,最近发表在期刊《循环》上的一项研究就帮我们解答了这个问题。

在这份研究中,来自哈佛大学麻省总医院的研究人员,在89573名参与者的配合下,分析了运动模式与678种疾病发病率之间的关系。根据运动习惯,研究人员将研究对象分为了三大类——不活跃组(每周运动时长<150分钟);规律运动组(每周运动时长≥150分钟,均匀分布在每天完成);周末运动组(每周运动时长≥150分钟,但集中在1~2天内完成)。

根据世界卫生组织发布的指南,成

年人每周应该至少进行150~300分钟的中等强度或高等强度的运动锻炼。这个150分钟的运动时长,就是健康成年人每周锻炼时间的底线。

那么,将150分钟以不同方式分布到一周的时间,会对身体带来什么影响?研究表明:无论是规律运动组还是周末运动组,都比不爱运动的不活跃组更健康。

相比于不活跃组,这两组的研究对象有200多种疾病的发病风险都显著降低了。其中,又以高血压、糖尿病等方面的疾病的发病风险降低最为显著。

规律运动组和周末运动组参与者

在中位数6年期间——

患高血压的风险分别降低了23%和28%;

患糖尿病的风险则分别降低了43%和45%;

肥胖风险分别降低了45%和56%;呼吸暂停风险分别降低了43%和51%。

这些结果表明,运动不仅对当下健康有益,还能降低未来患病风险。令人惊讶的是,规律运动组与周末运动组并无显著差异——只要运动时间达标,无论每天坚持还是周末集中运动,健康益处相同。因此,每周抽时间运动,无论方式如何,效果一样好。

B

不爱运动的人群可以这么做

运动本无严格标准,无论是运动方式还是运动模式,最终都达到运动总量,以保障健康。只要在生活中找到平衡,以舒适方式达到一定运动量,就是健康的。践行“周末恶补”模式的人,可

以摸索适合自己的舒适运动方式。

对于不爱运动的人来说,周末专门抽时间运动简直太痛苦了。但其实,并不是所有运动都是枯燥乏味的,不妨试试徒步、爬山、骑行、跳舞、球类运动等更

有趣的方式。相比跑步、力量训练、瑜伽这类偏训练式的运动,它们趣味性更强,而且一次就能完成一周的运动量,堪称“充电一次,巡航一周”,特别适合懒人。

据央视新闻

“秋老虎”反扑,你的情绪要稳住

立秋后清晨微凉的风刚让人舒了口气,正午的阳光又像烧红的铁板烫在背上。“秋老虎”持续发威,千万别让心火灼伤自己。如果你总感觉提不起劲、烦躁易怒、明明什么也没做却累到刷手机都觉得烦……昼夜温差很可能正在偷袭你的情绪防线。

A

情绪为何“易燃易爆”

人体的生物节律系统与大自然的昼夜交替、季节变化是相互适应的。当环境因素尤其是受到光照等外界因素改变时,人体也会出现情绪、睡眠调节异常等情况。虽然已立秋,但高温、高湿度天气

仍然持续,这种天气会阻碍汗液蒸发,使体感温度升高3℃至5℃。这时,人体的自主神经需加倍工作维持体温平衡,从而加重了身体负担,容易诱发心悸和烦闷等不适。

同时因为高温天气迫使人们减少外出,活动空间受限。在一定程度上阻断了正常社交互动和户外运动,也造成了压抑的情绪无法得到及时宣泄,容易发展为抑郁状态。

B

提防季节性情感障碍

如您在特定季节出现情绪异常,有可能是季节性情感障碍。它是抑郁症的一个亚型,主要发生在一年中特定的时间,尤其是秋冬季。当然,也有一部分人出现在夏季,同一季节连续两年发作的人群应尤其予以重视。

其在症状表现上和普通抑郁症表现类似,会出现低落情绪、快感缺乏、无助无望、精力体力下降、烦躁焦虑情绪。但由于季节性情感障碍生物节律紊乱的特征更明显,人们“睡眠—觉醒”模式的紊乱表现更突出,比如黑白颠倒或嗜睡。此外,主观感受能量不

足,疲乏明显,白天活动量减少等表现更加明显。

季节性抑郁并不是抑郁症中较轻的类型,相反它具有更容易复发的特点。如果症状比较严重,应积极寻求专业帮助,系统专业的评估治疗有助于症状缓解、恢复功能、减少复发。

C

掌握情绪的“恒温术”

对于季节性情感障碍,光疗有一定优势。除此之外,可以从抗抑郁药物治疗、认知行为治疗、生活方式的改变等方面进行调节。

日常可以户外散步或调整工作环境以增加自然光线下的暴露,有规律进行有氧运动;避免睡前长时间使用电子设备,保持规律的作息时

间,这些都有助于改善情绪症状;对于已经出现相关症状的朋友,建议寻找专业医生评估。

据《北京青年报》

今年缘何早出伏?

新华社天津8月18日电(记者 周润健)18日,末伏的最后一天,意味着今年长达30天的“三伏”终于落幕,要出伏了。专家表示,今年的“三伏”是“短三伏”,所以出伏时间比较早。今年出伏时间比去年、前年和大前年各早了5天、1天和6天。

三伏天,又称“三伏”,指初伏、中伏、末伏三个阶段的总称。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,初伏和末伏固定都是10天,中伏则不固定,有时是10天,有时是20天。

如何确定某一年的“三伏”是30天还是40天?“夏至后不久,便是伏天。俗语说‘夏至三庚便数伏’,其中的‘庚’,指的是我国古代历法天干地支的十天干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)中的‘庚’。这句话的意思是说,夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。下一步,是确定末伏的时间。俗语说‘秋后一庚入末伏’,说的是立秋之后的第一个庚日便是末伏的开始。初伏和末伏之间的时间,都是中伏。”杨婧说。

今年的“三伏”很有意思,不仅终结了2015年至2024年连续10年的“三伏”都是40天的纪录,同时也开启了2025年至2036年连续12年的“三伏”30、40天交替出现的序幕。

“之所以会这样,主要与庚日的循环周期和每年夏至、立秋的对应时间有关。另外,‘三伏’热与不热不是由其持续时间长短而定,而是由光照、温度、湿度、降水等天气因素所决定。”杨婧说。

人们常以“秋老虎”来形容出伏之后的天气,气候特征是早晚稍显清凉,午后则延续高温。

“出伏后,气温通常会逐渐下降,但‘秋老虎’现象还会存在一段时间,这是因为暑热消退是一个缓慢的过程,因此,公众还是要注意防暑降温,做好自身保健工作,劳逸结合、充足睡眠、适度锻炼、合理饮食。”杨婧提醒说。

只吃水果代餐

就可以快速减肥吗?

不吃主食,仅靠水果代餐可以减肥吗?天津市疾控中心非传染性疾病预防控制所有关专家表示,不可以。水果中含有蔗糖、果糖、葡萄糖,不同水果含糖比例各有侧重,果糖在体内的代谢途径与葡萄糖不同,过量摄入的果糖会在肝脏中转化为脂肪储存。大量吃水果也会造成能量过剩,多余的能量同样会转化成脂肪。

水果缺乏人体必需的优质蛋白质、健康脂肪以及部分维生素和矿物质,长期以水果代餐会导致营养不良,并出现头发枯黄、皮肤松弛、免疫力下降等问题。

鲜榨果汁虽然没有人工添加糖和其他添加剂,但正常吃一个中等大小的水果就会带来一定饱腹感,榨汁时可能需要好几个水果才榨出一杯汁,喝进去容易造成糖摄入超标。

据《今晚报》