

有氧、无氧运动各有“专攻”



说起运动,有的人喜欢健步走、跳舞或瑜伽,而有的人则喜欢举哑铃、玩器械……看似都在运动,但这些不同形式的运动却因“供能方式”不同,有着“有氧”与“无氧”之分。那么,日常生活中我们应该怎么选择,才能有益身体健康呢?

有氧和无氧运动有何区别

有氧运动和无氧运动虽只有一字之差,却截然不同。当运动强度比较低时,耗能相对较小,氧气有时间被输送到组织细胞中进行代谢,通过燃烧脂肪满足人体能量需要,这种运动就是有氧运动。通常,能长时间进行的运动都是有氧运动,如健步走、慢跑、游泳等。

相反,当运动非常剧烈,或是急速爆发时,如举重、百米冲刺、短跑等,机体在瞬间需要消耗大量能量,而氧气此时来不及到达细胞中参与燃烧,有氧代谢很难满足身体强大的耗能需求,于是体内的糖就会进行无氧代谢,以迅速产生大量能量进行补充,这种状态下的运动就是无氧运动。

有氧运动的4大好处

防止心脏损伤:有研究显示,从事

高强度有氧运动能让左心室功能明显提高,有助于防止心脏动脉硬化。

促进肠道健康:有氧运动能改变肠道微生物组成,这些微生物可对炎症发挥作用,而炎症是肠道疾病的早期预警信号。

改善胆固醇水平:研究发现,有氧运动能降低低密度脂蛋白含量,提高高密度脂蛋白含量,从而降低心血管疾病风险。

增强记忆力:荷兰马斯特里赫特大学研究发现,有轻度认知障碍的老年女性每周进行2次有氧运动(散步和游泳),其大脑中与学习和记忆有关的海马体体积明显增大,记忆力增强。

无氧运动的3大好处

降低骨质疏松的风险:无氧运动对增加肌肉的耐力和速度方面的提高贡献很大,其中有氧训练对增加骨密度效果不大,而属于无氧运动的力量训练增加骨密度效果更好,更能有效降低骨质疏松的风险。

提高身体免疫力:无氧运动过后,损伤的肌肉的修复和乳酸的代谢消耗脂肪,增大肌肉和脂肪的比率,增加肌肉新陈代谢,提高身体免疫力。因此相比有氧运动,其减脂效果,并不体现在“运动时”,而是体现在“运动后”,达

到即使不运动,也在“减肥”的效果。

锻炼肌肉:无氧运动速度过快和爆发力过猛,人体内的糖分来不及经过氧气分解,而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会产生过多的乳酸,导致肌肉疲劳不能持久,运动后感到肌肉酸痛,呼吸急促。无氧运动是一种锻炼肌肉让身体变得更强壮的运动方式。

有氧无氧因人而异

需要提醒的是,有氧运动和无氧运动并没有绝对界限。人在锻炼时,不会从一种代谢状态突然切换到另一种状态,多数情况下两者是重叠存在的,只不过强度小时多为有氧代谢主导,强度大时多为无氧代谢主导。尽管如此,想要获得最佳健身效果、避免运动损伤,不同年龄段的人在运动方式的选择上应有所侧重。

青少年

该年龄段的孩子正处在身体发育阶段,光靠体育课很难满足锻炼量,建议每天至少做够60分钟的身体活动,以有氧、无氧运动结合为主。

中壮年

成年人工作忙碌,运动时间少,但建议每周至少完成150分钟的中等强度有氧运动。如果身体条件允许,

可在此基础上,每周增加1-2次器械训练。

老年人

年龄大了,身体各项机能下降,运动更加困难,但还是应坚持每周3-5次的锻炼,以有氧运动为主;活动能力较差或有慢性病的老年人,可选择相对温和的锻炼,如健步走、打太极等。此外,还要注意做一些能锻炼平衡能力和防跌倒的活动,如游泳、跳舞等。50岁以上的中老年人,尽量选择以快走、慢跑或是游泳为宜。其次,一些活动量较小的运动项目,比如台球、高尔夫球、门球等,都适合老人做有氧运动,既能锻炼心肺功能,又能保持肌肉力量处于一定的刺激状态下,有益身心。(本报综合)



观众在展会上了解数字一体化手术室设备。

近日,第21届全国医院建设大会暨中国国际医院建设、装备及管理展览会在广东深圳举行。600多家中外参展商集中展示国内外医院建设市场发展的新技术、新设备、新方案、新应用。

新华社记者 刘大伟 摄

中国老年医学学会倡议 建立阿尔茨海默病全病程管理体系

新华社北京电(记者 侠克)记者日前从中国老年医学学会获悉,我国约有1000万阿尔茨海默病患者,数量居全球之首,预计到2050年,将突破4000万。为此,中国老年医学学会倡议全社会应建立从预防、筛查、治疗到照护的阿尔茨海默病全病程管理体系,持续加大对阿尔茨海默病的重视与投入。

据介绍,公众对阿尔茨海默病认知程度和患者就诊率相对较低,家庭及社会照护成本高,缺少有效的治疗手段,成为我国阿尔茨海默病患者照护的现状。

专家表示,公众针对阿尔茨海默病的认知误区主要表现在两大方面,一方面是公众缺乏对“疾病”的基本

认知,另一方面则是由于缺乏有效的预防、治疗等手段,不少家庭成员被动选择“任由疾病自然发展”。中国老年医学学会会长范利说:“事实上,阿尔茨海默病是可以及时发现、干预,并在医生指导下获得科学地治疗、照护等,从而有助于保障患者的生存质量。”

对此,中国老年医学学会倡议,国家应重视阿尔茨海默病的预防性科普教育。发动政府机构、社会组织、社区、新闻媒体等,积极开展线上、线下多种形式的科普活动,传播阿尔茨海默病基础预防知识,提高大众对阿尔茨海默病的科学认知。

范利认为,有针对性地面向老年人及其照护者开展健康教育活动,促

进老年人形成健康生活方式,提高老年人健康素养,在老龄化社会下,全社会形成“早预防”阿尔茨海默病的科学认知尤为重要。

专家表示,临床方面,阿尔茨海默病被认为缺乏较为有效的治疗手段,一旦阿尔茨海默病人群被筛查确诊,通过纠正不良饮食生活习惯,例如酗酒、肥胖、抽烟等,增加脑力、体力锻炼等,将有助于延缓阿尔茨海默病的病情发展。

范利说,照护阿尔茨海默病患者压力较大,家庭成员个人无法承担,因此,呼吁建立从居家、社区到专业机构的阿尔茨海默病患者长期照护服务模式。尤其要重视延缓轻度和中度患者发展为重度,切实改善阿尔茨海默病患者的生活质量,减轻家庭相应的照护成本。

秋季养生 要有针对性

■ 可可

日常生活中,人们经常会用红豆薏米汤来祛湿,尤其是夏季天气炎热,几乎每天都要喝一杯。然而到了秋季,有些人再喝红豆薏米汤,却反而容易口干口渴、上火发炎。为什么养生美食会“变脸”呢?原来,秋季以燥邪为主,如果这时候再过度祛湿,就会加重身体原有的疾病。夏季和秋季的气候差异较大,对于风、湿、燥等外界邪气,我们的应对方法也不一样,还是需要从自己的体质入手,有针对性地进行调养。

红豆薏米汤:湿气重的人秋季可以继续喝红豆薏米汤,但湿燥并存的人入秋后不宜多喝,而体内只有燥邪的人不适合喝。每个人是哪种体质,从舌象上可以看出端倪,湿气重的人舌苔白腻;湿燥并存的人舌苔白腻的同时还有剥脱;燥气重的人舌头潮红、无舌苔。

樱桃:樱桃能补益气血、温阳通络,对关节也有好处,所以很多痛风的患者适合吃点樱桃。但樱桃属于热性水果,所以秋季总有虚火上炎症状的人,不宜多吃樱桃。

山药:山药性平,能健脾祛湿,但又不生燥,是气阴双补的食材。每天早晨做一碗蒸山药,再淋上少许蜂蜜一起吃,特别适合眼干、口干、便干、皮肤干的人。也可以把山药做成羹或者榨成汁饮用,更容易吸收。山药虽好,但是每天也不要吃太多,新鲜山药每天吃50~100克最佳,药用山药每天食用不超过30克即可。

莲藕:莲藕是很好的润燥食材,9-11月莲藕成熟,在此期间食用最适合。秋季容易生肺燥,用莲藕炖排骨,能补血、润肺。