



# 久坐不动会加速衰老 这样运动可以让你更年轻

同样的年龄，为什么有的人看起来年轻，有的人看起来显老？一项研究发现，生活中，我们的活动模式与身体年龄息息相关。每一次久坐和不同的运动，都在影响我们的身体年龄。

## A 运动可以减缓衰老

2023年8月，清华大学体育部、中国医学科学院、北京协和医学院医学信息研究所等的研究人员在《细胞》子刊《Heliyon》期刊上发表了一篇研究表明：久坐加速衰老，而运动减缓衰老。

这项研究共纳入6000余名参与者，平均年龄为47岁，通过血液样本的十个与衰老相关的生物标志物计算出表型年龄。表型年龄，反映的是我们的生物学年龄，也就是“身体年龄”，是我们身体的状态体现。结果发现——

### 1. 运动越多的人越显年轻

与久坐行为最少的人相比，久坐行为最多的人，表型年龄增加了2.99岁；与低强度运动最少的人相比，低强度运动最多的人，表型年龄降低了1.48岁；与中高强度运动最少的人相比，中高强度运动最多的人，表型年龄降低了6.22岁。中高强度运动之间差距超过了6岁。

### 2. 运动可以缓解“衰老”

每日增加30分钟的低强度运动，替代30分钟的久坐行为，与表型年龄减少0.4岁相关。每日增加30分钟的中高强度运动，替代30分钟的久坐行为，与表型年龄减少1.9岁相关。相反，用久坐行为代替运动，会加速表型年龄衰老

### 3. 运动水平对老人影响更大

此外，研究人员按年龄分析发现，运动水平的变化对老年人(≥60岁)的影响更



大，每天久坐行为增加1分钟与表型年龄增加0.03岁相关；每天低强度运动增加1分钟与表型年龄降低0.06岁相关；每天中高强度运动增加1分钟与表型年龄降低0.23岁相关。可见年纪大了，在身体允许的范围内，还是应该适当动一动的。

## B 为何运动可以让人年轻

### 1. 心肺好脏器老得慢

心肺功能是一个重要指标，很多人一运动就喘不上来气，这就是心肺功能不足的表现。经常坚持跑步等有氧运动，可以保持一个较好的心肺功能。北京大学第三医院心内科主任医师徐顺霖曾表示，适当动起来，让心肺功能不退，血管畅通，肺脏能够吸入充分的氧，心脏有充分的力量把氧气通过血管送到全身，满足身体需要，这就是脏器不衰老的秘籍

### 2. 皮肤状态好显年轻

国家体育总局健身气功管理中心副研究员丁丽玲介绍，运动一般都会出汗，汗液能把细胞内的污垢、自由基排出来。所以，我们运动出汗之后就会觉得皮肤很舒服，而且精神焕发，这比我们敷多少面膜都更有效。

### 3. 腿脚好看起来更年轻

驼背、走路颤颤巍巍是我们对老年人的印象。虽然随着年龄的增长，骨密度会逐渐下降。但运动有助增加骨密度，预防骨折等。此外，经常运动可以增加关节软骨和骨密度的厚度，使关节周围的肌肉发达、力量增强、关节囊和韧带增厚，从而减轻关节负荷，增加关节的稳固性。身体的运动幅度和灵活性也大大增加

### 4. 身体姿态好显年轻

坚持运动有利于全身骨骼肌系统的强健，而功能强大的肌肉更能伸展体态、挺拔身姿，让人看起来更有气质、更好看，也显得年轻。

## C 健康合理地运动，记住这三点

提到坚持运动，不少人犯了愁。因为有人跑步3公里，可以轻松完成。有人咬牙跑完，第二天起不来床。我们该如何运动，让身体觉得舒适，又有益健康？

由于每个人体质状况、运动习惯等不同，身体对运动负荷的反应及运动后的恢复也不同。运动负荷，就是运动量，由运动强度、运动时间和运动频次共同构成。专家建议：

### 1. 运动有最佳心率

运动强度区间，一般采用运动心率来推算运动强度，即运动强度=运动心率÷(220-年龄)×100%。一般高于90%运动强度为高强度运动，60%至89%为中等强度，低于60%为低强度。运动心率可以通过测量运动后或运动中15秒脉搏来确定。

### 2. 把握好运动时间

没有运动习惯的人群，建议每次运动时间在30分钟左右，其中达到运动强度的累计有效运动时间要保持在10分钟以上。运动习惯养成后，可以通过延长累计有效运动时间的方法逐渐增大运动对身体的刺激。

### 3. 控制好运动频次

刚开始运动的人群，建议每周运动2次。运动习惯养成后，在运动强度不变的情况下，适当提高运动频次，以加大运动对身体的刺激。

据健康时报



# 吃生姜到底要不要去皮？医生：因人而异

风寒感冒患者需要驱寒解表，而生姜皮会影响生姜的温性，降低驱寒解表的功效。

## 2. 部分脾胃虚寒人群

部分脾胃虚寒的人群，吃姜最好去皮，以免食用后导致脾胃不适。

## 3. 喜吃寒凉食物人群

平常喜欢吃海鲜、芹菜、苦瓜等寒凉食物者，吃生姜也要去皮，以更好地中和凉性成分。

## 这些人吃姜最好留皮：

### 1. 身体水肿时

身体有水肿的人群，最好不要将生姜去皮，因为生姜皮有利水作用。

### 2. 一般做菜用姜

做菜时用姜最好带皮吃，因为这样可以保持生姜药性的平衡，避免出现上火症状。

## B 烂姜到底能不能吃？吃了会致癌？

腐烂的生姜含有黄樟素，这是一种强致癌物，已经被世界卫生组织列为2B类致癌物。因此，烂姜到底能不能吃，吃了会致癌？

由于生姜的使用量非常小，所以购买回来的生姜很容易腐烂变质。老话常说，“烂姜不烂味”，意思是姜腐烂了也能继续吃。

杨维佳提醒，生姜放置过久很容易霉变，增加致癌风险。腐烂的生姜中的黄樟素是一种致癌物，已经被世界卫生组织列为2B类致癌物。

那把生姜坏掉的部分切掉能不能吃呢？答案是不能。因为即便切掉坏的部分，但肉眼看不到的地方还可能含有霉菌毒素，即便经过高温烹煮，也很难杀死。

## C 生姜保存妙招

### 1. 沙子保存法：

可以用家里的花盆装满沙子，将生姜放到沙子中来保存，不过要避免太湿的泥沙，以免生姜腐烂，最好放置在阴凉处通风处。

### 2. 切开保存法：

使用过的生姜切开后，可在切口处涂抹食盐来消炎杀菌，然后包上保鲜膜，放到冰箱中冷藏保存。

### 3. 纸巾干燥法：

未使用过的生姜可放至阴凉通风处晾晒，将水分蒸发干，再用纸巾包裹后放至冰箱中冷藏保存。

## D 正确吃姜记住这3点

杨维佳提醒，食用生姜还要讲究下面这几点：

### 1. 暑热感冒、风热感冒不宜用生姜，也不宜服用生姜红糖水。

### 2. 吃姜并非越多越好，生姜本身属于热性食物，阴虚火旺、热性体质的人不宜多吃。

### 3. 白天吃姜为宜，白天阳气旺盛时，食用生姜等温性食物有助于阳气升发。而晚上阴气旺盛时，要收敛阳气，不宜食用生姜等温补性食物。

据健康时报

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

重慶市江津區规划和自然资源局关于江津區雲龍鎮(區)控制性詳細規劃A4-2003、A5-1/02等地塊修改方案公示的公告... 重慶市江津區规划和自然资源局公告... 重慶市江津區规划和自然资源局公告... 重慶市江津區规划和自然资源局公告...

中国体育彩票排列3 第24134期开奖公告 本期开奖号码:660

中国体育彩票排列5 第24134期开奖公告 本期开奖号码:66079

重慶市體育彩票管理中心 2024年5月23日