性价比最高的“长寿运动”居然是打乒乓球

我国乒乓球在国际赛事中一直保持着不错的表现，也带动了很多人对乒乓球运动的热爱与参与。实际上，打乒乓球不仅非常健康，更是一项性价比最高的“长寿运动”。

挥拍类运动性价比最高

打乒乓球真的会更长寿？2018年，权威期刊《柳叶刀—精神病学》上发表了一项调查报告，研究人员分析了不同种类运动和全因死亡率的关系，发现性价比最高的运动中，排在第一位的就是挥拍类运动。对比不运动的人，进行了挥拍运动的人可以降低心血管疾病的发病风险约56%，如果能达到推荐的运动量，能够降低约47%的全因死亡率。乒乓球、羽毛球、网球等挥拍类运动往往都需要调动身体多个肌肉群，眼睛看着球来进行手眼的协调，同时在击球一刹那，会有一个相对的爆发力发出。它强调了协调性、柔韧性，同时要有一定耐力，这样可以帮助我们来提高肌肉骨骼的力量，提高心肺功能以及协调性，可以让人的注意力更集中，使大脑处于活跃状态，起到帮助延缓大脑的衰老及保护心血管的作用。

2022年8月，美国医学会杂志子刊上发表了一项研究，综合分析表明，最能帮助中老年人长寿的运动是挥拍类运动。研究人员对比了跑步、骑车、游泳、其他有氧运动、网球运动、高尔夫和散步锻炼。其中，挥拍类运动在预防早逝方面特别有效，甚至超越了跑步。可以将一个人因任何原因死亡的风险降低16%，心血管疾病死亡的风险降低了27%。

挥拍运动的好处实在太多了

广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任中医师刘煜德表示，挥拍类运动有以下8个好处：

1.控制血压 适度强度的挥拍运动可以降低收缩压和舒张压。通过运动，可以提高心脏的泵血效率，改善血管的弹性，促进血液循环，从而使血压得到控制。

2.减轻体重 挥拍运动可以帮助消耗多余热量，稳定好自身体重，有助于减少体内脂肪，降低心脏的负担，改善血管功能，并降低血压水平。

3.促进血管健康 挥拍运动，需要不停地移动、转体、跳跃、挥拍、击球，集协调性、灵敏性、柔韧性、耐力等素质于一身。挥拍运动可以扩张血管，改善血液流动，促进血管内皮细胞的功能，减少动脉硬化和血栓形成的风险，有利于降低发生心脑血管缺血性疾病的风险。

4.控制血脂血糖 挥拍运动有助降低血脂、血糖，是预防血脂异常和糖尿病的有效方法，长期坚持可以起到辅助降糖、降脂的效果。

5.锻炼肌肉力量 挥拍运动能够提高身体灵活性，通过刺激肩部肌肉及手臂肱二头与肱三头肌，有效增强肩部和手臂肌肉的力量。腿部肌肉会得到有效地锻炼。此外，还能预防颈椎病。

6.延缓大脑衰老 运动过程中，大脑需快速紧张思考球技和战术，需要动态记住双方的比分，有健脑功能，可以使大脑保持思维的敏捷性，提高反应力和记忆力，延缓老年人脑动脉硬化。

7.锻炼眼力眼神 锻炼眼神，使人的眼睛“炯炯有神”。眼睛盯球可以促进眼睛进行调节运动，还可加速眼球组织的血液供应和代谢。在快速进行中需要眼睛紧盯对手的动作和球的飞行方向，这时大脑得到高速运转，所以对眼力和大脑也是一种锻炼。

8.缓解压力焦虑 挥拍运动至少需要2个人参与，有助于建立健康的社交关系，缓解压力和焦虑。同时这种运动方式还会刺激大脑分泌让心情变好的内啡肽，能让人保持良好的心情。

打球前大家注意这几件事

1.做好热身

任何运动前都需要有热身运动，挥拍类运动也不例外。把热身的重点放在关节、腰部等。注意活动关节，包括颈椎、肩关节、腰椎、髋关节、膝关节、踝关节。再进行腰背肌、腰腹肌等部位的拉伸。充分热身后再逐渐加强运动的强度，训练之后也要做充分的拉伸恢复。准备活动时间一般不能少于10分钟。如慢跑、压腿、搓揉关节、拉伸各部位肌肉等。

2.选对器材

对于初学者来说，尽量选择重量较轻的球拍。比如，初学者的乒乓球拍建议选择重量适中的，以让自己在击球时感到舒适和自如。羽毛球或网球球拍的网线不宜调整得过紧，以在击球时没有过大的震感为宜。

3.控制运动时间和强度

一般来说，挥拍类运动不用每天都练，每周2~3天，每天1次对健康比较有益。每次锻炼的时长在60分钟为宜，青壮年可以打2小时，中间适当间歇休息一下。中老年群体运动更倾向于健身为宜，挥拍的速度减慢为宜，进行挥拍类运动时以略微出汗为佳，运动后应感到轻松、舒畅。对于老年人来说，挥拍运动以舒畅身心为宜，打球时要多防守、少扣杀，更不要过分积极地去救球，以免造成损伤。运动锻炼以有益身心为主要目的，不要为一时输赢而恼怒动气，或盲目增加运动强度、速度。

4.这些人不宜挥拍运动

严重心血管疾病患者，如冠心病、心绞痛、心力衰竭患者，高血压未按规定服药血压未达标者，器质性心脏病出现心律失常者，瓣膜性心脏病者，均不宜进行挥拍类运动。肩袖损伤、骨质疏松、较严重的脊柱侧弯者，不宜进行挥拍运动。一些患有基础疾病的中老年人在进行锻炼之前，最好在医生的指导下，先进行运动前检查及评估，才能确定是否可以参加挥拍运动，以保证运动安全。

据健康时报

每日科普

“不当饮食”会引发肿瘤吗？

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科 周杰

在人类与肿瘤的斗争中，饮食一直被认为是一把双刃剑。不恰当的饮食习惯可能增加某些肿瘤的风险。这篇文章将带您深入了解肿瘤与饮食之间的关系，探讨如何通过饮食调整来进行肿瘤治疗和预防。

首先，我们需要认识到，肿瘤的形成是一个复杂的过程，受到遗传、环境和生活方式等多重因素的影响。在众多因素中，饮食扮演着重要的角色。研究表明，大约三分之一的癌症病例与不良的饮食习惯有关，例如高热量、高脂肪、高糖分的食物，以及加工肉类和烧烤食品等。哪些饮食因素与肿瘤风险增加有关呢？

1.高热量摄入：过量的能量摄入会导致体重增加和肥胖，后者已被证实与多种癌症类型有关，包括乳腺癌、结直肠癌和子宫内膜癌等。

2.高脂肪饮食：饱和脂肪和反式脂肪酸的摄入，会增加心血管疾病的风险，同时也与某些癌症的发生有关。

3.加工肉和红肉：这些食物中含有的亚硝酸盐、多环芳烃等物质，被认为是导致肠癌等癌症的潜在因素。

4.烧烤和烟熏食品：在高温烹饪过程中产生的多环芳烃和杂环胺等化合物，具有致癌性。

5.酒精：过度饮酒与多种癌症，如口腔癌、食管癌、肝癌等的风险增加有关。

了解这些风险因素后，我们可以通过调整饮食习惯来降低肿瘤的风险。

饮食建议：

1.多吃蔬菜和水果：它们富含纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂，可以帮助保护身体免受癌细胞的侵害。

2.选择全谷物：全谷物比精制谷物含有更多的纤维和营养素，有助于维持健康的消化系统。

3.适量摄入优质蛋白质：鱼类、家禽、豆类和坚果是优质蛋白质的来源，可以作为红肉和加工肉类的替代品。

4.使用健康的烹饪方法：蒸、煮、炖或生食，避免高温烧烤和烟熏。

5.限制酒精摄入：如果喝酒，应限制在适量范围内。

此外，对于已经确诊的肿瘤患者，合理的饮食同样重要。治疗期间，患者可能需要更多的营养来支持身体的恢复和免疫力的提升。在这种情况下，专业的营养咨询和个性化的饮食计划是必不可少的。

总之，饮食与肿瘤的关系不容忽视。通过科学的研究和对食品营养的了解，我们可以通过调整饮食来预防肿瘤的发生和发展。同时，对于肿瘤患者来说，合理的饮食也是支持治疗和提高生活质量的重要一环。让我们在餐桌上做出明智的选择，为自己和家人的健康护航。

专家点评

陆军军医大学第一附属医院肿瘤科 张艳玲教授

这篇文章对肿瘤与饮食关系的阐述真是清晰又全面！让我们深刻认识到饮食在肿瘤防治中的关键作用。确实，健康的饮食选择不仅能预防肿瘤，对于肿瘤患者的康复也至关重要。比如多吃蔬菜水果、选择全谷物等建议，简单易行又效果显著。期待更多这样有价值的科普，帮助大家更好地守护健康！

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦江津区恒发农家乐遗失食品经营许可证正本，编号：JY25001160173213，声明作废。
♦遗失鹏明财营业执照正副本92500224MA5Y5X1G1M作废
♦遗失重庆人道美食品走锁有限责任公司2021年1月18日开具给唐永洪的房屋抵押金收据（票号：0070458，金额：750元）声明作废。
♦遗失重庆聚通贸易有限公司2016年7月15日核发营业执照正副本，统一社会信用代码91500104060547921 7，声明作废
♦高新技术产业开发区天启商务信息咨询中心遗失20183 10核发营业执照正副本，社会信用代码92500107MA5YU5L680作废
♦遗失丰都县其高餐饮店食品经营许可证正本，许可证编号JY25002300009625，声明作废
♦遗失重庆市沙坪坝区西永镇农业综合服务厅营业执照正副本及公章一枚，统一社会信用代码：91500106739849497作废
♦九龙坡区空中魔网儿童游乐工作室遗失公章一枚，编号5001030064581，声明作废。
♦渝中区麦享平丰餐馆遗失2017年12月6日核发的营业执照正副本，统一社会信用代码92500103MA5YG3E96W声明作废
♦大渡口区小艳牛肉粉店遗失食品经营许可证正副本，编号JY25001041019245声明作废
♦遗失杨盛友营业执照正副本92500103MA5Y52N765Y作废
♦遗失重庆头雁农产品有限公司公章一枚编号5002350920579声明作废
♦遗失重庆鸿升达商贸有限公司公章（编号5001001154339）财务专用章编号5001001154340），声明作废
♦遗失泸州云泽建筑工程有限公司法人章，敦正容编号5001120566636声明作废
♦奉节县物业管理行业协会遗失中国建设银行奉节支行国际支行开户许可证，税能号J667701962802，声明作废
♦重庆天益通信技术有限公司中国联合网络通信有限公司重庆市分公司开具的收据，打款日间为2022年11月9日的收据，金额20000元，现声明作废。

强制清算公告：重庆搜漾网络科技有限公司（统一社会信用代码：91500108305243804J）拟进行强制清算，请债权人在登报之日起45天内向本公司清算组（黄嘉13167832693）申报债权，特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500113774881717T）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道双文化服务中心（统一社会信用代码12500113676147176M）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道退役军人服务站（统一社会信用代码12500113MB1A4720L）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道农业服务中心（统一社会信用代码12500113787454985N）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道农业综合信用代码：91500108305243804J）拟进行强制清算，请债权人在登报之日起45天内向本公司清算组（黄嘉13167832693）申报债权，特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500113774881717T）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道退役军人服务站（统一社会信用代码12500113MB1A4720L）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道农业服务中心（统一社会信用代码12500113787454985N）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

拟申请注销登记公告：重庆市巴南区鱼洞街道劳动就业和社会保障服务所（统一社会信用代码12500113774881717T）拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组，请债权人自2024年8月2日起90日内向本清算组申报债权登记，若超过登记期限，则视为放弃法律权利。特此公告。

关于最后一次清理农民工工资的通告
各参建相关单位及施工人员：
由中合建筑工程（深圳）有限公司改造的两路、空港新城片区道路公厕改造项目（二期）现已完成工程结算工作，中合建司将提取农民工工资专用账户中的所有资金。为确保各参建农民工工资（尾款）全部发放到位，致请未发放到位的相关单位和农民工于2024年8月15日前带上向法院起诉的材料，提交一份至重庆市渝北区两路街道政环境卫生管理所登记（电话：023-67808268）。地址：重庆市渝北区五星路二巷11号），逾期未提交将视为无欠薪问题，特此通告。
重庆市渝北区两路市政环境卫生管理所
2024年7月31日

重庆市荣昌区烟草专卖局送达公告
荣烟罚送公（2024）第48号
无主：2024年5月13日从市在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段66号申通快递公司查获涉嫌无烟草专卖品走私运输烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定已于2024年8月1日作出将先行登记保存的假烟公开销毁的决定。因受送达人下落不明，且邮寄文件送达送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十七条第一款第四项的规定，现将送达内容公告如下：
一、案由：2024年5月13日从市在重庆市荣昌区昌州街道昌州大道东段66号申通快递公司查获涉嫌无烟草专卖品走私运输烟草专卖品一案。
二、当事人：无
三、证据：现场检查笔录、现场照片、证人证言、物品清单、鉴定意见、视频监控录像、现场勘查笔录、证据保全决定书、证据保全清单、证据保全通知书、证据保全现场笔录、证据保全现场照片、证据保全视频监控录像、证据保全鉴定意见、证据保全证人证言、证据保全物品清单、证据保全现场勘查笔录、证据保全现场勘查照片、证据保全现场勘查视频、证据保全现场勘查鉴定意见、证据保全现场勘查证人证言、证据保全现场勘查