



# “坚持锻炼相当于1年多赚17万”上热搜 坚持运动和从不运动的人 差别究竟有多大？

俗话说，“生命在于运动，锻炼创造幸福”。经常有人问，每天都会坚持运动，和那些从来不动的人，差别有多大？近日，“坚持锻炼相当于一年多赚17万”的微博话题引发热议，这项来自权威医学期刊《柳叶刀·精神病学》上的研究，也揭开了坚持运动和从不运动的人之间的巨大差距。

动的人大腿肌肉含量明显更多，皮下脂肪更少；久坐的人与之相比，大腿肌肉含量明显流失很多，皮下脂肪更多。

## 2.心肺功能更好

心脏是全身血液循环的中心，肺是人体重要的呼吸器官。湖南省长沙市第三医院骨科主治医师邓婷介绍，经常运动可以增强呼吸肌的肌肉强度和力度，改善肺的顺应性，增强肺功能及肺局部的抵抗力等，还可以使心脏搏动更加有力和规律，保证心脏泵血的节律和效率，减少心血管疾病的发作。心肺功能好的人，患慢性疾病如冠心病、慢阻肺的概率也会比较低。

## 3.大脑认知更好

很多人锻炼后都会觉得呼吸更轻松，身体更轻盈，心情也有所改善。邓婷医生介绍，这是因为运动后，脑细胞分泌的“内啡肽”会在短期内让人产生快感。而且长期运动也会对大脑产生积极正面的影响。英国一项长达10年，针对8958名50岁及以上人群的认知功能研究发现：随着年龄的增长，有规律地运动锻炼可以防止认知能力下降。

## 4.睡眠质量更好

适当的运动，有助改善睡眠。中国医药科技出版社出版的《失眠》一书中指出，对于常常失眠的人来说，运动是调理睡眠有效的方式之一。失眠患者若能坚持跑步、做操、练太极拳等，经过一段时间的体育运动，会对神经系统的兴奋和抑制过程起到良好的调节作用，为恢复正常的睡眠建立良好循环，从而可以从根本上消除失眠，提高睡眠质量。

## 5.骨骼关节更好

坚持运动的人骨骼、关节都会比从不运动的人更好。邓婷医生表示，经常运动可以改善骨的血液循环，加强骨的新陈代谢，使骨径增粗、肌质增厚、骨质的排列规则、整齐。随着骨形态结构的良好变化，骨的抗折、抗弯、抗压缩等骨骼强度方面的能力大幅提高。经常运动的人关节面软骨和骨密度的厚度更高，关节周围的肌肉更发达、力量更强、关节囊和韧带更厚。从而减轻关节负荷，增加关节的稳固性和灵活性。

## 6.代谢功能更好

坚持运动的人，患糖尿病及代谢综合征的风险更小。经常运动会使胰岛素分泌下降的同时，胰岛血糖素分泌增加，可以降低糖水平。换句话说，经常运动的人患糖尿病及代谢综合征的风险也会较小。

## 7.身体免疫力更好

“运动是良药”的说法由来已久，坚持运动有助于激发和改善免疫力。人群统计研究显示，经常锻炼的人，细胞免疫功能明显优于那些不运动的人。因此，坚持运动的人，身体免疫力更好，也更不容易生病。

## 8.更瘦更有气质

坚持运动的人不仅有利于减肥，还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。

据健康时报



在眼科诊室，唐彬洋使用裂隙灯仔细检查了郭女士的眼睛，又结合眼底照相和OCT的检查结果，她发现，郭女士的视力下降有更凶险的原因，“可能是脉络膜黑色素瘤。”唐彬洋说，脉络膜黑色素瘤是成人最常见的眼内恶性肿瘤，早期难以发现且易发生转移，转移后的治疗效果较差，如果发展严重，可能会危及生命。考虑到该疾病的严重性，唐彬洋医生反复叮嘱郭女士立即到门诊做进一步检查。随后，郭女士到医院门诊进一步检查，最终确诊为脉络膜黑色素瘤。由于发现及时，病情尚处早期，医生采用非侵入性的经瞳孔温热疗法杀灭了郭女士眼底的肿瘤，避免了眼球摘除、化疗等严重后果。

唐彬洋提醒市民，如果眼睛无缘由地出现突然的视物模糊或视物变形，一定要及时到眼科专科进行进一步检查查看原因，排除肿瘤、青光眼等其他危险因素。普通人群建议一年进行一次眼部检查，50岁以上的人群建议在一般的眼部检查基础上，还应进一步检查眼底，包括眼底照相和OCT检查等。如果患有某些疾病，如糖尿病、高血压等，则更应重视眼科检查，如何选择检查项目请在医师指导下进行。如果有癌症家族史的人，以及皮肤上有非典型痣的人群，和从事电焊、采矿、烹饪等相关专业的人群，则是脉络膜黑色素瘤的高危人群，这些人群需要更加重视眼部检查，并根据专科医生的建议针对性预防以及早诊早治。

新重庆-上游新闻记者 石亨

在美甲过程中，选择优质的指甲产品，避免使用有害化学物质，并采取正确的修剪和护理方法非常重要。

化妆对指甲半月痕的影响相对较小。然而，某些化妆品中的化学成分可能会对指甲产生负面影响，尤其是指甲油和指甲贴纸等直接接触到指甲的产品。因此，在使用这些产品之前，最好选择对指甲健康友好的产品，并确保彻底清洁指甲后再进行涂抹。

总的来说，美甲和化妆对指甲半月痕的影响相对较小，但是正确选择和使用指甲产品以及保持指甲的健康仍然是重要的。保持指甲的清洁、卫生和适当的护理，将有助于维持指甲的整体健康和美观。

据健康时报

## 女子视力下降以为是弱视 一检查竟在眼内发现恶性肿瘤

如果眼睛看不清了，视力下降，很多人第一反应都是自己是不是近视了，但有时，视力下降的原因却比近视更加凶险。近日，记者从重庆医科大学附属第一医院获悉，该院近日为32岁的郭女士进行了眼底恶性肿瘤的治疗，这个恶性肿瘤，就是因患者视力下降到到医院检查出的。重医附一院健康管理中心眼科医生唐彬洋回忆，郭女士此前曾到该中心进行健康体检，由于眼睛近年来一直都有视力下降的问题，且已经被其他医院确认为“弱视”，当时为她做健康咨询的医生就给她开具了含眼部检查的体检项目。“左眼是数年前开始突然就视力越来越差，以前检查说是弱视就没管了。”听了郭女士的描述，为她检查的唐彬洋更加仔细，因为一般来说，如果没有其他原因，大部分正常成年人的视力不会有明显变化。

手是女人的第二张脸，很多爱美的小仙女都喜欢做美甲，甲油胶、芭比胶、光疗……那么，美甲和化妆会影响指甲半月痕吗？

北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科马啊琴大夫指出，美甲和化妆通常不会直接影响指甲半月痕的形成或明显程度。指甲半月痕主要受遗传、健康状况、营养、环境和年龄等因素的影响。然而，美甲和化妆可能对指甲的整体健康产生一定影响，从而间接地影响半月痕的外观。

美甲过程中的化学品和工具可能对指甲造成损伤，如使用含有有害化学物质的指甲油或使用不当的修剪工具。这些因素可能导致指甲脆弱、干燥或易受损，进而影响半月痕的外观。因此，



## A

### 坚持锻炼相当于一年多赚17万元

近日，耶鲁大学团队在《柳叶刀·精神病学》刊发了一项超过120万成年人的研究，通过比较坚持运动的人和从不运动的人之间自我报告心理健康状况得出，即使每周仅运动1小时，其缓解抑郁的效果也堪称显著。更令人惊讶的是，坚持运动带给人积极健康的情绪价值，换算成经济收益，竟相当于一年多赚了17万元人民币，或是高中后多读一个大学学位。

此项研究纳入了75种运动，分为团队运动、骑自行车、有氧或者体操运动、跑步或慢跑、娱乐运动、冬季项目、泳池类、散步及其他等8大类。研究结果显示，运动对心理健康的积极影响，比年龄、收入、教育水平等因素都要大。换句话说，不管你多大年龄，有钱没钱，是否受过高等教育，运动都能给你带来好心情。

研究还显示，运动有助于释放健康的荷尔蒙，例如内啡肽、催产素、血清素、多巴胺，即所谓的“幸福荷尔蒙”。很多人认为锻炼得越久越好，运动多多益善。研究发现，这个想法是错的。运动持续的时间在30~60分钟之间与心理健康益处高度相关，其中在45分钟左右达到峰值；如果运动时间超过90分钟，则带来的心理健康益处变小；如果运动时间超过3小时，其带来的心理健康负面影响比运动45分钟或完全不运动的人群更为严重。所以说，运动时间并非越长越好，45分钟则是获得好心情性价比最高运动时间。

## B

### 坚持运动有8大益处

坚持运动和从不运动的人，可能一两天没差别，但时间一长差别却很明显！坚持运动的人在下面8个方面比从不运动的人更好：

#### 1.肌肉质量更好

人到了一定年龄肌肉开始流失，到了老年明显运动能力下降，腿脚不利索，而坚持运动的人则肌肉状态更好。研究证明，坚持运

## 美甲和化妆 会影响指甲 半月痕吗

中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5 中国体育彩票超级大乐透  
第24063期开奖公告 第24063期开奖公告 第24028期开奖公告

本期开奖号码:6 5 1 本期开奖号码:6 5 1 9 0 本期开奖号码:13 18 20 26 28 +04 08

重庆市体育彩票管理中心 2024年3月13日