

爱做家务的人和从不做家务的人,谁更健康?

家务是很多人避之不及的“麻烦事”,让人觉得既耽误工夫,又浪费精力。但其实,做家务是性价比很高的“运动”!

一会儿弯腰,一会儿抬胳膊,擦擦洗洗,搬这搬那,一顿忙活下来,家变得整洁了,运动量也有了,对身体好处可真不少!

对于一看电视就停不下来的“沙发族”来说,家务活动可以避免久坐不动;茶余饭后做些洗碗、拖地、晾衣服等家务活动,可以帮助消耗多余的脂肪。

3.爱做家务的人,记忆力更好
2021年一项发布于《英国医学杂志开放版》的研究证实,与很少做家务的人相比,常常做家务的人认知得分更高。

重度劳动者的注意力得分较他人高14%左右,轻度劳动者的记忆力得分则高出8%~12%。这说明家务劳动有益于记忆清晰、注意力持续。

4.爱做家务的人,心情也更好
平时工作压力大、生活节奏快的人,偶尔抽出时间整理房间、烹饪美食,显然也能放松身体、调节情绪。

当看到家变得舒适、整洁时,有助于刺激大脑内的神经递质如多巴胺、5-羟色胺和去甲肾上腺素的分泌,会增加幸福感,帮助缓解焦虑、抑郁等不良情绪。

这些家务动作一定要注意!

家务活动该怎么做,其实很有讲究。浙江大学医学院附属第一医院康复医学科主管康复治疗师范登辉给出了常见动作建议,一定要注意!

1.建议低头的家务活动,如洗衣、洗衣菜等,可尝试调高操作平面,多做收下部的动作,锻炼颈部深层稳定肌群。

2.拖地时可采用弓箭步以降低身体重心,这样便可在家务活动时锻炼到臀部及大腿的肌肉力量。搬重物时,应采用下蹲姿势,依靠下肢力量站起,避免直接弯腰搬重物。

搬重物的正确姿势:采用下蹲姿势,依靠下肢力量站起。

3.长时间下蹲、跪地擦地板等家务活动,首先应避免长时间的关节负荷。其次要强化膝关节周围的肌肉力量,可居家锻炼大腿力量。如靠墙马步静蹲。

靠墙马步静蹲:双腿与肩同宽,做半蹲,后背紧贴墙壁。膝盖不超过脚尖、不内扣。每组分半分钟至一分钟,一次做五组/天。

4.擦玻璃建议将抹布绑在杆子上进行高处的擦拭作业,避免出现反复的上肢高举擦拭动作。

5.家务活动虽然有好处但也要适度,注意劳逸结合。如出现不适,应及时休息。若长期反复出现不适,则应尽早寻求专业医疗人员的帮助。

据新华社每日电讯、健康时报



做不做家务 谁更健康?

1.爱做家务的人,糖尿病风险更低

2018年发表在《公共卫生》期刊的一项研究发现,“衣来伸手,饭来张口”的人容易得糖尿病,而多做家务有助于预防糖尿病。

研究者在对1.3万余名男性进行研究后发现,在考虑相关影响因素后,同不做家务的男性相比,每天做家务≤2小时的男性得糖尿病的风险可降低20%;每天做家务>2小时可降低40%的糖尿病风险。

此外,多做家务活还能明显改善体重、腰围、血脂水平。

2.爱做家务的人,身材更苗条

减少能量摄入,增加能量消耗,是减肥的重要法则。其实,做家务就可消耗很多热量。

世界肾脏日:你的肾脏还好吗?

新桥医院打通慢性肾病全链条服务模式

重要性。今年“世界肾脏日”主题为“你的肾脏还好吗”,核心倡议是“及早发现,保护肾脏健康”。

肾内科主任赵景宏教授介绍:“CKD影响全球逾8.5亿人,是目前全球死亡原因排名第八的疾病。我国每10人有1人患肾病,但知晓率仅12.5%!”她还强调,高血压、糖尿病、肥胖等代谢综合征患者是高危人群,建议每年至少进行一次尿常规和肾功能检查。

“我们在临床时常会遇到有的患者即

使肾病已经有症状,例如小便有血丝、蛋白尿等异常信号,但由于身体并无太大不适,没有及时引起警觉。一些慢性肾脏病患者往往拖到疾病比较严重时才去医院就诊,因而错过了最佳治疗时机。”泌尿外科主任郑霖副教授提醒说。

据了解,新桥医院作为国内最早成立的肾脏病专科医院之一,经过数十载建设发展,已打造成一家集临床、教学、科研、血液透析、腹膜透析和肾移植为一体的肾脏病治疗中心。赵景宏教授介绍,未来他们

还将借助5G+AI技术,打造覆盖城乡的智能肾肾病防控体系,让更多“沉默的肾脏”不再被忽视。

文/曾理

重庆市规划和自然资源局城乡规划公告



Table with 7 columns: Category, Serial Number, Project Name, Administrative District, Applicant, Announcement Time, Announcement Location, and Consultation Phone Number. It lists various urban planning projects and their details.

详情请登陆重庆市规划和自然资源局公众信息网站: http://ghzrzjyj.cq.gov.cn/

刊登 13018333716 15023163856 热线 023-65909440

受重庆海关委托,本公司于2025年3月21日10:00-2025年3月22日10:00(延时的除外)在淘宝网司法拍卖平台... 拍卖公告

家利物业服务有限公司... 招标公告... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告...

重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告...

国家税务总局重庆市税务局第一稽查局... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告... 重庆市南岸区... 公告...