

心情烦闷 多去走路

步行是最简单的运动,也是治愈心灵创伤的“良药”。成年人每日步行超过7000步,患抑郁症的风险会显著降低。

每日步行超7000步,抑郁少来找

2024年12月《美国医学会杂志》刊发的一项涉及9万余名成年人的研究发现,每日的步数与抑郁症状之间存在负相关关系,即成年人每日步数越高,抑郁症状越轻。每天走7000步或更多的成年人,患抑郁症的风险比少于7000步的人降低约31%;在7000步之上每多走1000步,患抑郁症的风险就降低9%。对于普通人来说,上下班通勤、到超市购物、工作间隙走一走、饭后散散步,一天是能够走6000步的。

多去公园走走,效果更好

如果您时常感到压力大,常去公园走走是个不错的选择。2022年《分子精神病学》期刊上发表的一项研究显示:在公园或城市绿地散步1小时,或可预防焦虑、抑郁等。研究人员在2019年夏末初秋招募了63名18岁~47岁的成年人作为实验对象,并将其随机分为2组:自然散步组32人和城市散步组31人,让他们在10时至17时分别到公园等自然环境或城市商业步行街环境中散步60分钟。研究者观察到,实验对象大脑杏仁核的活动强度在大自然中行走后降低,而在城市环境中行走则维持稳定。这也意味着大自然能够使个体从压力中恢复。

走路搭配几个动作,好处翻倍

1.敲着走:改善腰围。走路时手部加些动作(比如敲带脉),能很好地减腰围。带脉的位置环绕在腰间,就像是“腰带”。

2.抬手走:放松肩颈。长时间处于低头状态,很容易造成肩颈肌肉疲劳。把两只胳膊看作钟表上的时针和分针,打开到钟表10时10分的位置上走路,对于长期伏案工作和经常对着电脑的人帮助很大。

3.倒着走:改善劳损。腰肌劳损、腰椎间盘突出等折磨着不少人。如果症状比较轻,可试着练习倒着走。最好两人结伴,一人向后退行,一人正面跟着走,以保证安全。但有颈椎病、血压不稳等基础性疾病者及高龄、肢体不灵活的老人不适合倒着走。

4.一字走:改善便秘。左右脚轮流踩在两脚之间的中线位置,也就是大家常说的“猫步”,一天走500步左右,再切换成其他走路方法。如此走路可使腰部肌肉用力,能在一定程度上促进胃肠蠕动,防治便秘。

5.交替走:助力减肥。快跑15秒然后走路45秒,交替运动。也可快跑60秒后快走3分钟,交替进行。每天走、跑交替20分钟左右,可提高燃脂效率,帮助减肥。要注意的是,此方法运动量较大,要做好热身,量力而行。

6.呼吸走:锻炼心肺。走路时身体挺直,每四步一个循环,前三步吸气、第四步呼气。运动量因人而异,应根据自己的心肺功能调整。此法可锻炼心肺功能。

以上几种走路方法各有各的特点,可根据自身需要自由组合。(据《健康时报》)

本版组稿 李鹤



接种流感疫苗



流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,每个流感季都有不同的病毒毒株流行。世界卫生组织及美国疾病控制和预防中心等卫生机构建议,及时接种疫苗是预防流感的最佳方法。新华社发 曹一 作

五个节俭习惯会增加患癌风险

冰冻三尺,非一日之寒。很多癌症的发生与日常不良生活习惯息息相关,特别是本不该节省的节省,可能增加患癌风险。

习惯一:食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为,坏掉的部分只要切除干净,好的地方还可以吃。事实上,食物发霉是由霉菌的生长繁殖引起的,霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。因此,即使切除霉变部分,剩余部分也不宜食用。

此外,食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷,还会致癌、致畸等。

健康建议:

1.尽量购买新鲜食物,每次少买一点,吃完再买。2.碰撞损伤的水果可以吃,但是已经霉变的水果要扔掉。3.少买已经切好的半成品蔬菜和水果。

习惯二:怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人非常节约粮食,吃不了的饭菜第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就可能带来危害。剩饭剩菜是胃癌的“推手”,胃癌更易盯上饮食习惯不健康的人。

健康建议:

1.与其面对剩饭剩菜时心疼,不如提醒自己和家人做适量的饭菜,别剩下。2.挑选新鲜和有益健康的食物。3.熟食在室温下不得存放两小时以上,在冰箱里存放不要超过3天,剩饭剩菜加热次数不应超过一次。

习惯三:食用油放很久继续吃

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用,其实不然。食用油一旦开封,3个月是安全食用的临界点。油脂氧化和酸败

后,常会被黄曲霉毒素污染,不仅会产生“哈喇味”,加热时烟大、呛人,还与肝癌的发生有关。

健康建议:

1.如果家中人口少,最好买小桶装的油。2.大桶油要用油壶分装,油壶选择磨砂工艺制造的或不透明的更安全。3.不要把油壶摆在窗台等阳光直射的地方,以减缓食用油氧化。

习惯四:反复使用回锅油

炸食物时会用很多油,为了不浪费,有的家庭会使用炸过食物后剩下的油做饭。炸过食物的油看着没有什么异样,殊不知,油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,继续使用这种油高温烹调食物,致癌风险会急剧增加。

健康建议:

1.避免用剩油反复高温烹调食物,建议低温烹饪使用。如果不想浪费,可用剩油做面食,例如葱油饼、花卷、点心等。如果油中有固体杂质,使用前要先过滤一下。2.剩油可以用于做汤,尤其是蔬菜汤,可以在汤里放一点。3.用水焯蔬菜的时候,加几滴剩油,可使蔬菜色泽鲜亮,增加蔬菜口感。

习惯五:不舍得开抽油烟机

有些人做菜时习惯用大火爆炒,为了省电,又不舍得用抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。厨房油烟对人的鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激性,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期吸入油烟还可以导致慢阻肺,进而引发肺癌。

健康建议:

1.开火前先打开抽油烟机,煤气灶点火、熄火时可能会泄露一点燃气,燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。2.炒完菜后将抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。3.做饭时不能只开抽油烟机,最好同时打开厨房的窗户,一来可以协助油烟排出,二来新鲜空气有助于燃气充分燃烧。

(据“科普中国”微信公众号)