

6种错误锻炼加速衰老? 每周锻炼3次才有效

积极锻炼,对健康非常有益,但只有掌握正确的方式才有效,不正确的方式反而加速人体老化。一起来看看运动健身哪些方法好。

错误锻炼催人老

错误1:锻炼太密集

尽管把锻炼进度表安排得满满当当令人钦佩,但休息还是必要的。长时间、剧烈运动和缺少睡眠会增加血液中的皮质醇含量,造成血糖升高。这些糖与胶原纤维结合,会导致皮肤弹性下降、长斑点和过早出现皱纹。不论对锻炼多么热忱,每周至少要休息1天。

错误2:身体姿势差

不良姿势会破坏脊柱,让你永久性驼背。为避免体态不良和错误的锻炼姿势,你需在专业教练指导下健身,他们能校准你身体各部位偏离的位置。瑜伽、普拉提或芭蕾舞练习也能矫正体态不良。

错误3:只做有氧运动

虽然不少人在坚持锻炼,但他们只进行有氧运动。其实,力量训练才能帮你在不锻炼的时候继续燃烧热量,而且有助于保持肌肉重量,让人看起来年轻。

错误4:忽视盆底肌

当你锻炼时,盆底肌可能不是你首先想到的肌肉部位,但它很重要。忽视盆底肌会导致女性步入中年后腹部发福,以及患上尿失禁。为保持盆底肌紧致,你可每天做3次凯格尔运动(提肛锻炼),每次做3组,每组10次。

错误5:忽视高强度间歇式锻炼

高强度间歇式锻炼对抵抗衰老非常有效。《细胞代谢杂志》上的一项研究显示,从事高强度间歇式锻炼的老人,线粒体性能提高了69%,这有助于改善胰岛素的敏感性,降低患糖尿病的风险。因此,每周从事3次高强度间歇式锻炼很有必要。

错误6:从不减压

练习瑜伽和武术有助于保持皮肤水嫩。有光泽,你也可以尝试用冥想减轻压力和焦虑。

每周起码锻炼3次,才能享受运动益处。每周锻炼1~2次不会带来持久的健康益处。美国罗格斯大学的运动学家肖恩认为,每周至少需3天进行有计划的锻炼。研究表明,久坐会抵消任何运动的好处。所以,赶紧动起来。

举铁是塑造肌肉的有效方式。举铁,就是用杠铃、哑铃等铁器进行举重的锻炼方式。举铁是增强肌肉力量的好方法,但有些女性担心因此变得过于粗壮。其实,女性生成的睾酮数量比男性少得多,这意味着她们



运动十分钟就能提升记忆力

日本筑波大学研究表明,只要轻度运动10分钟,即可良性刺激大脑海马体,提升记忆力。

该校研究生院人类综合研究科教授征矢英昭设计了一项实验,让36名大学生骑10分钟自行车,随后给他们看600来张画,要求从中挑出画面相同的。测试期间,给他们做了核磁共振成像,以监测负责记忆和学

再怎么锻炼也不会肌肉过度发达。

不过,举铁不能将脂肪变成肌肉。从生理学角度看,它们是两种不同的组织。脂肪被夹在皮肤和肌肉中间,还会包裹在心脏等器官外部。肌肉组织可被细分为3种主要类型:平滑肌、心肌和骨骼肌,分布于全身。举铁真正能做到的是,帮你在任何脂肪组织内及其周围构建肌肉。减脂的最佳途径是健康饮食配合锻炼。

运动其实最健脑。大量研究表明,体育锻炼才是改善认知功能的最佳方式。美国马里兰大学的研究者发现,有氧运动对增强大脑功能有无与伦比的好处。这种锻炼不仅对大脑有益,还有助于心脏健康。

想保持好身材,一周都不能停。大多数人一周内不进行规律锻炼,肌肉组织就会开始分解。“用进废退”这个原则非常适用于健身领域。

平板支撑是锻炼腹肌的“王牌”。有人用仰卧起坐练腹肌,其实只能针对腹部肌肉,而平板支撑调动了人体侧面、前面和背部几组肌肉。因此,如果你想增强核心肌肉群力量,尤其是想练腹肌,那就选择平板支撑吧。

习功能的大脑海马体活动情况。结果显示,运动后,参试者回答正确率平均上升了36.9%,比运动前的测试结果增加了5个百分点左右;同时,海马体活动也显著活跃。

征矢英昭表示,类似的轻度运动,例如瑜伽、太极拳等也有良好的运动效果,可良性刺激大脑,坚持锻炼,有望预防认知障碍和抑郁症。

每天60个下蹲养腿抗衰老

下蹲运动简单、有效又科学,无需器具场地,不论日常居家还是工作间隙,只要有“立足之地”,就可随时进行。

俗话说“人老腿先衰,树老根先枯”,双腿是身体的枢纽,有人体50%的神经、50%的血管,流淌着50%的血液,因此养好双腿是养生健身的一大关键。

下蹲运动就是保养双腿、促进血液循环、增强腿部肌肉的一大利器。当人蹲下时,双腿和臀部肌肉受到挤压,下肢血液会快速回流到心脏,起身时,血液又快速返回,这一蹲一起有利于气血流畅,可起到养生、抗衰老的功效。此外,下蹲运动还可加强下肢肌肉力量、巩固膝关节稳定性、降低血脂、预防心脑血管疾病、延缓脑功能衰退、提升性功能等。

北京体育大学

健身健美讲师鲍克介绍,下蹲简单,但也有不少讲究。站立时,双腿应分开与肩同宽,脚尖朝外,膝关节垂线不超过脚尖,臀部向后如同坐板凳,全程挺腰抬头收腹,不能有含胸夹膝的动作,下蹲时吸气、站立时呼气。

依据蹲的幅度,下蹲运动可大致分为半蹲、深蹲和全蹲,此外还有箭步蹲、侧蹲这样的流行蹲法。大腿高于膝盖水平角度为半蹲,低于膝盖水平角度为深蹲。深蹲中参与最多的是股四头肌,全蹲则对臀大肌刺激最大。锻炼时,绝大部分人应以深蹲为主,半蹲和全蹲为辅。鲍克提醒,下蹲时下得要慢,起得要快,否则易损坏膝关节。在接近蹲下的最低位置时,最好再放慢速度,这样能更好锻炼腿部肌肉。

做下蹲动作应量力而行、循序渐进,建议先1天做4组,每组15个,然后逐步增加数量。下蹲的节奏标准大致为5秒钟1次,运动量要自己把握,以每次活动之后有气喘、脉搏跳动120~140次/分钟为宜。

此外,蹲幅也应视各人体力而定,下蹲也不是所有人都适合。患高血压、糖尿病和有关节疾病的人不宜做;老人或体弱者可采用半蹲或“1/4”蹲,膝关节弯曲角度依个人身体状况和感受而定,下蹲时需缓慢平稳,锻炼时可手扶床头或门框,一次做10个,每天不超过5次,也可根据自身条件适当调整。

如果在练习之初出现肌肉疼痛,不必担忧,这是由于肌肉中乳酸堆积引起的,继续坚持几天,酸痛就会消失。下蹲练习应遵循持续性原则,每天坚持才有显著效果。



生活中,很多人应该有过这种感觉,蹲了一会儿后再站起来会觉得眼前发黑、头晕看不清东西。如果这种情况只是偶尔出现几次,属于正常现象,但如果经常出现且每次需要较长时间才能缓过来,则很有可能患上了贫血。那么,造成贫血的原因是什么?如果利用食疗法补血,应该注意些什么呢?

贫血不是血管里流淌的血变少了,而是血液里的血红蛋白不足

贫血的原因归纳起来大概有四种:营养素缺乏、骨髓造血异常、失血和溶血以及怀孕造成的生理性贫血。简单来说,贫血是血红蛋白的合成和需求环节出现了问题。营养素缺乏属于血红蛋白的合成环节出现问题,合成血红蛋白的原料短缺导致无法足量生产血红蛋白。骨髓造血异常可以理解成生产血红蛋白的生产线坏了,导致血红蛋白的产量减少。失血、溶血及生理性贫血,则可以理解成是对血红蛋白的需求量突然增大,在这种情况下,即使合成血红蛋白的原料不缺,也很难在短期内满足需求。

利用食疗法补血,需要注意以下两个问题



1.因缺铁而造成的贫血,需要通过吃含铁的食物补血,但注意要选对补铁食物。有些食物如红枣、菠菜、木耳等,虽然含铁量较高,但补铁效果较差。因为蔬菜、水果等植物性食物铁的吸收率较低,一般不超过8%,且蔬菜和水果中的鞣酸和草酸还会阻碍铁的吸收。动物性食物铁的吸收率则比较高,最高可达25%。

2.贫血后多数人会选择通过补铁的方式来补血,但事实上有些贫血并不是由于缺铁造成的。血红蛋白和红细胞的生成过程需要很多营养素的参与,铁只是其中被人们熟知的一种。蛋白质、维生素A、维生素B12、维生素C、叶酸、铜、锌等,任何一种营养素缺乏都会造成贫血。其中最常见的是叶酸和维生素B12,它们是红细胞中核酸代谢的重要原料,如果缺乏这两种营养素,就会因核酸合成障碍导致红细胞巨大且不成熟,临床上称为巨幼红细胞性贫血。此外,维生素E有稳定红细胞膜、防止其被破坏的作用,如果缺乏维生素E,就会因红细胞膜破损而造成贫血。

食疗法补血应注意避免这两大误区

贫血是血量变少了?