



挥拍类体育运动 能降低47%的全因死亡率

□陆岩岩

近日，顶级医学期刊《柳叶刀》刊发了一篇涉及120万人的研究，分析了不同的运动对精神和身体健康的影响程度，发现挥拍类的球类运动和有氧体操是身心方面都受益最高的运动，且每次锻炼的最佳时长应该在45-60分钟之间。

研究者从这120万人的日常里，一共识别出75种运动，为了方便统计，他们将这些运动分为团队运动、骑单车、有氧或者体操运动、跑步或慢跑、娱乐运动或其他、冬季项目或泳池类、散步、其他共8大类。

统计结果显示，对普通人精神健康最有利的，是团队锻炼、骑单车和有氧体操这三项。

而对身体来说，收益最高的是挥拍类运动，它能降低47%的全因死亡率(指所有死因的死亡率)，排名第二的游泳能降低28%的全因死亡率，第三名有氧运动能降低27%的全因死亡率。从结果可以看出，挥拍类的运动如乒乓球、网球、羽毛球和有氧体操是精神和身体健康都受益最高的运动。

降低心血管疾病死亡风险的前三名还是这三种运动。

研究还发现，锻炼时间并不是越久越好。从时间长度来说，每次锻炼的最佳时长在45-60分钟之间，少于45分钟效果会减弱，大于60分钟不仅没有更高收益，还容易产生负效应。在频次上，一周3-5天，每天1次收

益最高。所有运动中只有散步的频次可以稍高一点，最多一周6次。

每个年龄的黄金运动

其实,运动就是一种“处方”,有了最佳运动,不同年龄段也有最适合自己的方式。

1-7岁 游泳

这个年龄段的孩子，身体处于快速发育期，游泳不仅能调节心肺功能，还可以锻炼身体协调性，为孩子打下良好的体质基础。

8-25岁 球类运动

这个年龄段，球类运动能提升反应速度、心肺耐力，有助于肌肉和骨骼发育。10岁左右的孩子可多练习乒乓球、羽毛球等小球运动，锻炼身体灵活性；稍大一点后，可多参与篮球、排球等竞技性运动。

26-45岁 爬山、慢跑

这个阶段的人处于生活、事业的爬坡关键期，压力较大，容易诱发慢性病。爬山和慢跑既能改善心肺耐力，加速新陈代谢，还能缓解压力。但是，肥胖者和关节不好的人不建议经常爬山。

46-65岁 健步走、力量锻炼

这个年龄段的人体力和肌肉量开

始下降，运动应以安全、简便、能稳定肌肉群为主。健步走能改善血液循环，降低体脂率；静蹲、举哑铃等力量锻炼能增强肌肉力量。

65岁以后 弓步练习

此年龄段处于身体衰退期，肌肉加速退化，走路容易跌倒，建议多做稳定性练习，如仰卧举腿，弓步等。此运动应由较小强度开始，循序渐进。

特殊人群的运动处方

特殊人群的身体状况也是选择运动的一个参考标准。

高血压

高血压病人应选择小量和中等量有氧运动，这些运动可能在初期会导致血压轻微升高，但长期坚持后，肌肉中的毛细血管扩张，还能通过改善情绪降低血压。

推荐运动：散步、慢跑、太极拳、气功、游泳、骑车、健身舞等。

糖尿病

糖尿病结合柔韧性、有氧运动、力量训练的运动方式，能更好的控制血糖。运动时，不妨先做拉伸运动，伸伸腿、扭扭胯。

推荐运动：散步、太极拳、自编体操有氧运动，消耗体内多余的脂肪；最后可做局部的力量练习，如举哑铃、仰卧起坐等。

生活小窍门

春节积食 用葱白熨脐

□郭旭光



春节期间，亲友相聚，餐桌上天天大鱼大肉、肥甘厚味，若过量食用往往容易导致消化不良、脾胃积食、腹胀、腹痛、便秘等一系列症状。遇此情况，不妨采用通结葱白熨法治疗。

具体方法是：取大葱白2000克，切成细丝，与米醋炒至极热，分为两包，趁热熨脐上。凉则互换，不可间断。其凉后，仍可加醋

少许，再炒热。醋之多少，须加斟酌，翻炒葱白的程度以包在纱布中不会有汤汁为度。坚持熨3~6小时，其结自开，排便如羊粪，其胀遂消矣。

此方来源于清末民初名医张锡纯所著《医学衷中参西录》一书，书中曰：“其症或因饮食过度，或因恣食生冷，或因寒火凝结，或因呕吐既久，胃气、冲气皆上逆不下

降。”也就是说，积食会导致急性肠胃炎、肠梗阻或便秘。方中葱白味辛，性温，有发汗解表、散寒通阳、解毒、调味等功效。

民间常用葱白来防治感冒、头痛、鼻塞、痈疽肿痛和跌打损伤等症，其通络止痛疗效甚佳。现代药理研究表明，葱白含有挥发油，油中主要成分为大蒜辣素，又含有二烯丙基硫醚、维生素C、B1、B2、烟酸等成分，能促进消化液的分泌，具有健胃作用，还能促进血液循环，提高局部温度等；米醋味酸苦，性温，具有散瘀消积、止血、收敛止泻、解毒之功效。两者合用，能促进肠蠕动，共奏发汗解表、行气通阳、散寒通便之功效。但应注意，翻炒时不要放油；敷用时防止烫伤皮肤。

心理咨询

如何应对雾霾天的坏情绪？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我的情绪很容易受到天气的影响，尤其是冬天，我觉得整个人都不好了，每天都感觉情绪很低落，再赶上雾霾天，真是觉得心里很灰暗，面对这种情况我该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师解答：雾霾虽然不是直接导致抑郁的罪魁祸首，然而却也间接地影响了人们的情绪。原因在于雾霾造成光照减少，而光照会带来5-HT（5-羟色胺，也就是血清素）水平的变化，直接影响情绪反应；另外，人们对污染的恐惧与焦虑也会影响情绪状态。

【专家建议】

对于在雾霾天出现的坏情绪，建议您可以尝试着用以下几种方法排除：

首先是多运动。运动是对抗抑郁的良方，雾霾天虽然不能外出运动健身，但是在家也可以适当增加一些运动，比如跑步机上走路、练瑜伽等。除了运动之外，也可以窝在家的时候尽量增加一些轻松愉快的活动，比如看电视节目、书籍、听音乐、做美食等，或者约上一些朋友在家里开个小party。

第二，雾霾天时尽量打开家中或办公室的全部照明装置，使屋内光线敞亮。人在光线充足的条件下活动，可调节情绪，增强兴奋性。

第三，改为室内社交。原先喜欢在周末外出活动的人可以将室外活动移到室内，比如到电影院看电影、逛街、参观博物馆等，尽可能让自己的生活充实起来。

第四，雾霾天可能会使原来就患有抑郁症的人加重抑郁情绪，因此家属应注意护理照顾，患者本身也要警惕情绪变化，如果发现抑郁情绪加重，要及时就医寻求专业帮助。

情绪就像天气，时有变化，然而天气状况是我们无法控制的，而情绪则尽在我们掌握之中，我们可以通过一些方式调节情绪。无论天气如何，只要内心保持平和，随时行动起来，让自己的生活充实了，心情也一定会明朗起来。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com