秋高气爽，正是运动锻炼的好时节！热衷运动的跑友们纷纷开启“花样健身”模式。可是，运动的种类有很多，我们应该如何选择？多大的运动量、运动多久才算“达标”？市疾控中心慢病所提醒您，健身也要讲究科学、安全的运动方法。

秋高气爽 莫负健身好时光

不同的运动方式，你真的了解吗？

有氧运动

有氧运动，顾名思义，这类运动需要氧气参与能量供应，以有氧代谢为主要供能途径。一般来说，有氧运动需要躯干、四肢等大肌肉群参与，能够维持在一个稳定状态，持续较长的时间。有氧运动具有增进心肺功能、降低血压血糖、改善血脂和内分泌系统功能、减少脂肪蓄积的作用。快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等都属于有氧运动。

抗阻力运动

抗阻力运动是肌肉对抗阻力的重复运动，为肌肉的强力收缩活动，不能维持一个稳定的状态，属于无氧运动。抗阻力练习可以保持或增强肌肉力量，改善肌肉功能，对骨骼系统形成机械刺激，有益于骨骼健康。举哑铃、俯卧撑、弹力带练习等都属于抗阻力运动。

其他类型的身体活动

通过开展躯体或四肢的伸展、屈曲和旋转活动，可以锻炼关节的柔韧性和灵活性。拉伸、瑜伽等练习可以起到提高关节柔韧性的作用。改善人体平衡和协调性的组合活动，包括做操、跳舞等，能够改善运动能力、预防跌倒。

不同的运动强度，是什么感受？

中等强度和高强度的身体活动，都会带来心率的明显变化。如果我们将自身的身体活动能力以0-10分来衡量的话，那么中等强度的身体活动需要我们付出5-6分的努力，而高强度身体活动则需要付出7-8分的努力。

还有一种简单的判断方法。以您的主观判断为准，如果运动时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还能聊天，对您而言就是中等强度；如果运动中说话都困难，喘气明显，就是高强度。

不同人群，有自己的运动推荐量

推荐的运动量，一般是以“周”为评估单位的。也就是说，推荐我们在一周中完成的运动总量，我们可以根据自己的生活习惯进行分配。比如，进行每周5天、每天30分钟的身体活动。如果一天中无法进行连续30分钟的身体活动，也可以将运动时间累计，但需要注意，每次的运动时间应达到10分钟以上。

体育锻炼也不意味着枯燥的重复，可以与日常生活和娱乐相结合，适合自己的休闲体育运动和文化娱乐活动都会更有乐趣，也更易于坚持。我们需要关注这些活动的内容，把有氧运动和力量锻炼的运动量累计，计入每周的活动目标。

5-17岁的儿童与青少年

每周中，平均每天应至少进行60分钟的中等到高强度的身体活动，以有氧运动为主。

每周中，至少进行3天高强度的有氧运动，增强肌肉和骨骼的活动都应包括在内。儿童和青少年都应该限制久坐时间，特别是屏幕娱乐时间。

18-64岁的成年人

每周中，至少进行150-300分钟的中等强度有氧活动，或至少75-150分钟的高强度有氧活动，或者等量的中等强度和高强度组合活动。

每周中，要有2天或2天以上进行中等强度或更高强度的抗阻力运动，隔日进行，以强化肌肉，锻炼所有主要肌肉群。

限制久坐时间，久坐时间改用来进行各种强度的身体活动，包括轻微强度。

65岁以上的老年人

身体条件允许时，对老年人的运动建议与成年人相同。在此基础上，还应增加每周3天或3天以上进行多样化身体活动，侧重于中等或更高强度的平衡和力量训练，防止跌倒。

对于老年人来说，承受运动负荷的能力会明显下降，而且灵活性、协调性、稳定性也会下降。但是，这并不是说老年人就不能或者不应该进行身体活动。完全不进行身体活动并不是一种“保护”。老年人需要做的是结合自身条件，更加小心地开展积极的身体活动。对于体质好的老年人，可以适当增加身体活动。若行动不便，则提倡“宁走不站，宁站不坐”，以获得更多的健康收益。

在老年人开展身体活动之前，应与医生咨询相关注意事项，必要时应进行健康筛查和运动能力评估。运动时应有照护人员看护，降低发生运动伤害的风险。运动中如有不适应立即停止活动，必要时应及时就医。

（午综）

老年人血压 控制在130毫米汞柱以内更佳

随着人口老龄化的进展，老年高血压患者降压靶目标成为备受国内外学者关注的热点问题。然而，既往的大型临床研究结果各异，国内外指南的推荐值亦不尽相同。阜外医院牵头全国42家临床中心，共同开展中国老年高血压患者降压靶目标的干预策略研究，为确定我国老年高血压患者最佳靶目标值及心血管健康相关问题提供更多的数据支持。

阜外医院高血压中心教授蔡军带领的团队研究发现，中国老年高血压患者将收缩压控制在130毫米汞柱之内能切实提供临床获益且相对安全，这一结果低于目前普遍接受的目标值。

研究筛选的8000余名老年高血压患者被随机分组至强化降压组（收缩压靶目标为110毫米汞柱至130毫米汞柱）和标准降压组（收缩压靶目标为130毫米汞柱至150毫米汞柱）。项目组为入选患者提供免费的降压药物、电子血压计以及多项检查项目。

研究发现，与标准降压组相比，强化降压可使主要心血管复合结局风险降低26%，急性冠脉综合征风险降低33%，中风风险降低33%，急性失代偿性心力衰竭风险降低73%。

与标准降压组相比，强化降压不增加患者严重不良事件风险或肾脏损伤风险。因此，蔡军等研究者推荐老年高血压患者降压靶目标调整为130毫米汞柱以下，低于目前普遍接受的目标值。

这一结果被发表在国际权威医学期刊《新英格兰医学杂志》上。

（新华）

·广告·

房山区城管执法部门

拆除私搭鸽舍 还居民整洁环境

前不久，家住房山区拱辰街道四合巷的王先生找到拱辰街道综合行政执法队反映，自家楼顶上有邻居养了近百只鸽子，每天咕咕咕叫个不停，自己被扰到失眠不说，最重要的是今年进入雨季以后，楼顶漏水，混合着鸽子粪的污水正好漏在自家床上。王先生说，自己先后找过邻居、物业及居委会沟通，但是鸽舍主人迟迟没有将鸽舍拆除。

执法人员了解到这一实际情况，第一时间找到了养鸽户，明确表示，在楼顶饲养鸽子、搭建鸽子棚的行为属于违法行为，违反了《北京市市容环境卫生条例》，要依法进行拆除。最终经过多次耐心劝导，该养鸽户同意将鸽舍拆除。

最终，在拱辰街道综合行政执法队执法人员的监督下，一辆大吊车将鸽舍吊起，压在王先生家楼顶的违建终于被拆除了，楼顶的垃圾也被陆续清运干净，并由工人对楼顶防水进行修缮。

接下来，房山区城管执法部门将联动乡镇、街道进一步加强违法建设查处、拆除力度。针对群众反映的违建类举报，第一时间到达现场，与诉求人见面了解情况，并立案调查。同时，积极宣传相关政策法规，做到发现一处打击一处，遏制私搭乱建的蔓延，为居民营造一个整洁、舒适、宜居的生活环境。（李安琦）

【健康红绿灯】

绿灯

富含类黄酮食物改善记忆力

研究发现，许多富含类黄酮的食物，如草莓、橙子、葡萄柚、苹果、梨和香蕉等均与认知能力下降概率较低显著相关。而长期认知能力表现好的人平均每天至少吃半份（约200克）果蔬。而且，不管是从什么时候开始吃，食物中的类黄酮都可以给大脑提供保护作用，改善记忆力。

3招挑选到新鲜鱿鱼

我们经常看到表皮发紫的鱿鱼，感觉像病变了一样。事实上只有新鲜的鱿鱼表面才会有紫色斑点，其身体呈银白色，很光亮，有种透明的感觉。大家也可以根据以下3点判断鱿鱼的新鲜程度：鲜鱿鱼眼睛乌黑透亮；鲜鱿鱼按起来有弹性；鲜鱿鱼拉拽一下鱿鱼头，头和身体连接处有韧性。

红灯

日常戴防蓝光眼镜没太大必要

蓝光是自然可见光中的一部分，太阳及电子屏幕都会发出蓝光。专用防蓝光眼镜确实能够有效隔离紫外线与辐射，过滤蓝光。然而，一般认为440纳米以下波段的蓝光，在高强度、长时间照射下，才有可能损伤眼睛，而大部分照明和电子产品蓝光的峰值光谱集中在450-460纳米，日常生活中戴防蓝光眼镜没太大必要。

饿着肚子不宜做决定

你有过这种感觉吗？肚子饿的时候，情绪特别容易烦躁。这种“饿极成怒”的情绪还有个专有名词：饿怒，被收录在牛津词典里。一项研究发现，人在饥饿时，胃中会分泌饥饿素，高水平饥饿素会造成大脑回路长期的基因改变，对人的决策力和冲动控制产生负面影响。