

超慢跑:比走路耗能 比跑步轻松

什么是超慢跑?其效果真的有那么好吗?如何科学地进行这项运动?来看看专家怎么说。

具有较高安全性

超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松曾公开表示,即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者,也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。这是因为这两种运动使用的肌肉不同,超慢跑虽然速度很慢,但每跑一步都必须抬起大腿,此时会用到臀大肌、股四头肌和髂腰肌等肌肉。它们都属于身体的大块肌肉,会消耗较多能量。

不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。《惊人的超慢跑》作者梅方久仁子提到,现代人多数缺乏运动且体力不足,速度很慢的超慢跑,是最适合现代人的运动方式之一。超慢跑对身体的负荷非常小,在完成超慢跑后,人也很少会产生肌肉酸痛的现象。因此,超慢跑的安全性较高。

跑步速度和姿势有讲究

那么,到底如何科学进行超慢跑?在一些超慢跑跑者看来,超慢跑的核心在于“慢”,即慢速、小步幅、低强度。这种跑步方式将运动强度控制在不会太累的程度,让人更愿意尝试并持续跑下去。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到,超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

除了速度,超慢跑对于姿势也有要求。据田中宏晓解释,超慢跑的跑姿与正

常跑姿有所不同,跑者要想象自己是个木偶被线拉着,身体挺直但不要紧绷;利用手肘的力量,将手臂往后摆动;稍微抬起下巴,直视前方;骨盆稍向前挺,并尽量抬起腿。超慢跑时,跑者的脚应以“先前脚掌、后脚跟”的姿势接触地面,同时要注意避免脚脚跑和步伐过大,以减少足底筋膜炎、跟腱炎的发生率。

超慢跑也有其适宜的呼吸技巧。进行超慢跑时应保持自然、稳定的呼吸,如果呼吸急促或开始气喘,说明跑得太快,应降低速度。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

此外,专家建议,在超慢跑前后要适当补充碳水化合物和蛋白质;运动后可食用莓果等抗氧化性强的食物,减少运动引起的炎症,加速恢复过程。

对牙齿健康有影响的
食物,快记下来

我们都听说过“吃糖坏牙”的观点,唐代名医孙思邈的《千金方》记载:“凡人饮食不能洁齿,腐臭之气淹渍日久,齿龈有洞,虫蚀其间。”

现代人日常接触到的甜食和含糖饮料比以往任何时候都多,这里面含有大量的糖——包括蔗糖、果糖、葡萄糖等,若进食后不及时清洁,都会危害牙齿健康。

除了糖之外,还有一些食物会影响牙齿健康。

对牙齿有害的食物

1. 精制食物

精制食物,通过一系列加工改善了口感,但经过处理后,食物中过多营养成分受到破坏,食物中有利于牙齿健康的硬度和韧性也被削弱了。

如精细的蛋糕或面包,容易在口腔内形成一种糊状物,附着在牙面或牙颈部,或残留在牙齿的缝隙之间,被口腔中的细菌利用、分解、产酸,增加牙菌斑的产生。同时这类食物大多含有较高的糖分,过多进食也会大大增加牙齿疾病的风险。

2. 酸味食物

宋代杨万里的诗句就有“梅子留酸软齿牙,芭蕉分绿与窗纱”的描述,多数人都有过因食用酸味食物而“倒牙”的经历。

如果经常吃过酸的食物,比如醋、酸李子、柠檬这类富含醋酸或果酸的食物,除了会刺激牙神经以外,还会直接作用于牙面使牙釉质发生脱矿、有机质塌陷,从而导致牙齿酸蚀症的发生。

另外,我们日常经常能够接触到的碳酸饮料及果汁,由于含有大量酸性物质及糖,也会对牙齿表面造成腐蚀,增加牙菌斑生成的风险。

3. 过硬食物

经常咬合一些过硬的东西,如坚果的外壳、蟹壳、冰块等,可能在牙釉质上产生微裂纹,会导致牙齿部位持续受到刺激,进而出现牙齿过于敏感、牙齿松动、牙齿缺损的症状。

对牙齿有益的食物

1. 富含纤维素的蔬菜水果

人们在进食富含膳食纤维的蔬菜时,如胡萝卜、芹菜和苹果等蔬果类,对牙面的机械性摩擦可清洁牙齿表面,效果如同使用牙刷。咀嚼动作还会刺激唾液的分泌,唾液含有微量的钙和磷酸盐,能使牙釉质变得更坚固,同时减少食物对牙齿表面的黏附。

鉴于蔬果中含有丰富的矿物质和维生素,若每天保证进食300克以上的新鲜蔬菜,200-350克的新鲜水果,会有利于牙齿健康。

2. 含钙食物

想远离蛀牙,钙是必不可少的。足量的钙质,能防止牙齿钙化不全,增加牙齿的硬度和韧性,有效防止牙本质损坏。

牛奶、奶酪等奶制品中丰富的钙质,易被吸收,一天摄入300毫升以上的液态奶,有助于促进牙体硬组织的修复及抗釉质脱矿,增强牙齿的抗腐蚀能力。此外绿叶蔬菜、豆腐、豆类食物、芝麻、小虾皮、海带、蛋黄也是很好的选择。

3. 含磷食物

磷是维持骨骼和牙齿的必要成分,能促进牙齿和牙床的健康。此外,磷酸盐能在口腔内形成缓冲系统,防止牙齿过度酸化,保护牙釉质,预防龋齿。含磷较高的食物有大豆、豌豆、鸡肉、鱼肉、虾、燕麦、黑芝麻等。

所以说,我们要想展露完美笑容,预防口腔疾病,远离龋齿和牙齿酸蚀,除了做好口腔清洁、坚持科学刷牙,还需学会“挑食”。

想降血压? 打打太极

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现,打太极拳对高血压前期成年患者有益,其降压效果比进行有氧锻炼更显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动(如慢跑、快走和骑车)对高血压前期患者的影响。参与者被分为两组,一组练习太极拳;另一组进行有氧运动,包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车,每周4次,每次1小时,坚持1年。一半的参与者(平均年龄为49岁)在教练的指导下每周练习4次太极拳,也是每次1个小时,坚持1年。

结果显示,太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组,且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同,太极的冲击力低,适合各个年龄段和体能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能,而且能促进放松,这就有助于降低压力水平,进而降低血压。

身心
健康



运动可减少衰老导致的脂肪堆积

荷兰阿姆斯特丹大学和马斯特里赫特大学的研究人员分析了锻炼前后的老鼠和人体组织发现,随着组织老化,一种脂肪分子会积累,但这种积累可以通过锻炼来逆转。研究结果发表在《自然·衰老》杂志上。

科学家正在逐渐揭开新陈代谢在衰老过程中变化的层层面纱,但其中很大一

部分仍是未知领域。脂质是人们饮食中重要的一部分,对身体细胞功能至关重要。特定脂类构成细胞膜,这确保了细胞内外的分离。

为了解脂质在衰老过程中的变化,研究小组观察了10种不同的组织器官,包括肌肉、肾脏、肝脏和心脏等。他们注意

到,一种类型的脂质——双(单酰基甘油)磷酸酯(BMP),在所有老年动物组织中都有升高,表明这些脂质在衰老过程中形成积累。随后,他们在老年人肌肉活组织检查中也看到BMP积累。而当这些老年人每天锻炼一小时后,BMP水平出现下降。

研究人员表示,这些结果是理解衰老过程重要的一步,但它们肯定不是最终答案。后续研究中,他们将深入了解BMP是如何导致衰老的,以及BMP积累对衰老过程的影响等问题。

快速减肥有可能导致“臭氧脸”

近些年来,司美格鲁肽(用于治疗成年2型糖尿病患者的药物,它也有减肥功效)之类的抑制食欲的药物被不少人所推崇。然而,它也有不可忽视的副作用。

其中一个副作用就是“臭氧脸”,这种现象正在好莱坞蔓延。“臭氧脸”是快速减肥或者药物减肥的后遗症,虽然服药者可以快速瘦下来,但如果不是健康的瘦身,就会边瘦边显老,表现为脸颊好像被挖空了,眼睛凹陷,面部有多余的皮肤。

“臭氧脸”也称为“诺和泰脸”,这个词最初由美国著名美容皮肤科医生保罗·贾洛德·弗兰克提出,它用来形容一种由于使用司美格鲁肽皮下注射制剂导致快速减重而面部脂肪减少,使面部皮肤下垂、憔悴的状况,而且似乎非常普遍,严重者需要做手术对面部进行提拉。

这些特征并不是注射司美格鲁肽的

患者所独有的:在任何体重迅速减轻或营养不良的患者身上都会出现类似的变化,随着体重的迅速减少,面部衰老加速,患者看起来更老相。

司美格鲁肽属于一种名为胰高血糖素样肽-1(GLP-1)受体激动剂的药物,它通过模拟体内的一种天然激素来平衡血糖和抑制食欲。这种注射药物最初是用来治疗糖尿病的,但现在也被当做一种处方的减肥药。

当人们快速减轻了大量体重时,太阳穴、脸颊、眼睛、下巴的轮廓和嘴唇周围多余的皮肤就会松弛下垂和起皱纹。根据个人的饮食质量和饮水量,随着油脂的下降,他们的皮肤会变得更暗、更干、更皱。更重要的是,使用GLP-1受体激动剂,无论是否减少了体脂,都会造成用药者的嘴唇、脸颊和下巴的大小发生变化。美国克

利夫兰诊所的整形外科科学家发现,体重大量减轻的患者的面部通常看起来比别人老5年左右,然而,关于这种药物如何影响非糖尿病患者研究仍处于起步阶段。

目前,尚不清楚“臭氧脸”到底是这种药物的一种新的副作用,还是体重减轻的自然后果,类似于减肥手术后可能发生的事情。美国洛基维斯塔大学的骨科医学发现,没有科学证据表明GLP-1受体激动剂专门靶向面部脂肪,临床试验尚未测量这种副作用的发生和程度,这也意味着我们不知道这种现象有多常见。

一些专家认为这个术语具有贬损性、误导性,让患者不敢服用有利于他们健康的药物,即使没考虑减重。内分泌学家认为,面容的改变不应让患者担忧使用这类药物。如果患者采用均衡的饮食方案,并严格控制减肥的进度,就能限制这种面部变化的发生。

本版内容摘自“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。