

经常做俯卧撑有望远离心血管疾病困扰

如果你是一名成年男性,那么趴到地上,开始做标准的俯卧撑,看看一次性能坚持做多少个。

别误会,这不是要测试你的脑三头肌有多发达,而是预测一下你患上心血管疾病的风险有多大。

俯卧撑、心血管疾病,这两者能有什么必然联系?哈佛大学一项历时十年的全新研究告诉你,俯卧撑一次做40个以上,可能你的一生将不会受到心血管疾病的困扰。

这篇发表于美国医学杂志的研究来自哈佛大学研究团队,该研究阐释了成年男性做俯卧撑次数和心血管疾病之间的关系。

俯卧撑运动快速免费简单

“临床医生能否找到一种简单到可以直接在办公室进行的测试方法,来客观评估心血管疾病的风险?”作者在文章开头抛出这样一个问题,这也是他们进行此项研究的动机。

最终他们确定了俯卧撑这项运动,相比于其他运动,俯卧撑不受场地、时间、器械的限制,更为“快速、免费、简单”。

这项研究在1104个年龄在21岁到66岁之间的成年男性中展开。他们按照一次性完成俯卧撑的次数被分为五组,分别是0-10个、11-20个、21-30个、31-40个、40个以上,并检测他们冠状动脉疾病等主要心血管疾病的状况。

俯卧撑与心血管疾病存在负相关性

经过十年的追踪,研究者发现俯卧撑个数和心血管疾病存在负相关性:一次性俯卧撑做得越多,心血管疾病风险越小。一个10个俯卧撑都做不到的成年男性,其心血管疾病风险要比做40个以上的高出96倍。

研究者由此得出结论,做俯卧撑的能力可以作为一种简单、便捷评估中年男性身体状态的方法。

浙江大学医学院附属第二医院心内科主任医师蒋峻峻看完研究后表示,这个研究还是有点意思的。

他说,心血管疾病在全球范围内都是致残、致



死的重要原因,评估心血管疾病远期风险对于预防疾病有重要意义,所以医学界从未停止探索。

规避抽烟、喝酒、肥胖、“三高”等危险因素

美国之前开发的用于评估冠心病和脑卒中发病风险的数学预测模型,非常复杂——输入年龄、性别、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、糖尿病等综合指标数据,计算出个人患急性心肌梗塞、脑卒中等动脉粥样硬化性心血管疾病的风险。

“相对来说,哈佛这个研究采用的方法简单多了。”蒋峻峻也强调了研究中可能存在的干扰因素,俯卧撑做得多的人,可能相对自律,注重锻炼,不良生活方式更少。

在心内科的临床上,医生有时候也需要借助一些运动平板试验改良 Bruce 方案”。患者在跑步机上

根据不同的速度和坡度奔跑,最后测试心肺功能。这是诊断冠心病的一种辅助手段,也是心梗患者康复阶段常做的训练。

不管预测心血管疾病的方式多么千变万化,规避抽烟、喝酒、肥胖、“三高”等传统的危险因素,一定会降低远期心血管疾病的风险。

相关链接:迈开腿比去健身房

去健身房锻炼太贵,太难坚持;其实,运动不必刻意,购物、爬楼梯、做家务等日常活动都是运动。悉尼大学教授伊曼纽尔·斯塔曼塔斯基在《英国运动医学杂志》撰文指出,日常生活中几乎“任何活动”都是锻炼身体的机会,人们无需为健身额外支付金钱或花费时间。他说,每天有几次累得气喘吁吁就足以达到促进健康的目的。

恐婚是一种心理疾病?

年关刚过,带着男友回家过年的小丽松了一口气,一年一度的“逼婚大战”终于平稳度过了。没想到的是,从老家回来后,男友却向她提出分手。像小丽这样的情况不是个案,在即将走进婚姻殿堂前,不少情侣选择了分手,理由是还没有做好结婚的准备。

事实上,“恐婚”已成为当今未婚人群中普遍存在的一种心理现象,尤其是85后、90后“白领”。一项社会调查显示,22.3%的未婚适龄青年认为自己存在“恐婚”倾向,45.7%的人认为自己身边就有“恐婚族”。同时,有51.7%的被调查者认为“恐婚”是正常现象。

分析:恐婚多因害怕束缚或曾受到伤害

湖南省第二人民医院心理专家、主任医师蔡溢表示,小丽男友和老王都是因为从心底害怕被束缚,渴望自由的生活而拒绝婚姻。

“婚姻恐惧症的出现有其社会因素和心理因素。”蔡溢表示,第一是社会因素,现实社会给现在的年轻人带来较大的压力,如结婚要准备房子,不仅会花掉大部分的积蓄,可能还背上沉重的房贷压力,结婚聘礼、酒席也是一笔不小的开支,这对许多年轻人来说,是一道很高的门槛。一旦条件无法达到,就容易出现不愿意结婚的情况。

第二是心理因素,社会舆论对婚姻生活的负面宣传是“恐婚”的起因之一,这种社会氛围使得部分未婚男女产生心理阴影,对婚姻失去信心,认为与其结婚后遇到这类让人痛苦的情况,还不如不结婚。

此外,一部分高学历女性收入稳定,独立性强,她们中一部分人觉得不结婚无所谓,因为不需要依靠婚姻来改变自己的

生活。专家表示,“恐婚”在每个年龄段都可能出现,但是以涉世未深的年轻人、高学历高收入人群以及思想前卫的都市白领占绝大部分,他们往往具备较优越的个人条件。在中年群体中,也有部分人具有恐婚心理,他们的心智已经成熟,恐婚的原因大多是曾经失败的婚姻造成了心理障碍,为了让自己免受伤害,不会轻易地在婚姻面前就范。

建议:充分沟通,调整不合理认知

一旦出现恐婚婚姻的情况,该如何调整?蔡溢建议,克服恐婚心理,沟通是第一要务。年轻人可以和长辈沟通,把自己对生活的规划和父母说说,消除长辈的担忧。长辈也应尊重年轻人的选择,不要给他们太大的压力,以免年轻人产生“被催婚”的焦虑情绪。同时,恋爱中的男女双方应该充分沟通,缓解面对即将进入婚姻的恐惧与焦虑,增强对婚姻的安全感与信任感。

其次,要调整不合理的认知。如果父母婚姻失败或感情不好,有可能会影响孩子对感情和婚姻的态度,在这样的家庭长大的年轻人,应尽早摆脱家庭对自己的不良影响,多与同龄人沟通交流,培养对婚姻家庭生活的自信,争取早日找到自己满意的另一半。

“严重的恐婚是一种心理疾病,严重恐婚者思想比较偏执,与心态有很大关系,他们大多有完美主义倾向,过度放大婚姻中可能出现的问题,从而产生恐惧和逃避心理。”蔡溢表示,如果是这种情况,建议到医院寻求专业心理医生的帮助,通过系统的检查具体分析产生婚姻恐惧症的原因,并在心理医生的指导下进行自我调整。

廉江市科学技术协会 供稿

根据季节健康饮茶

一般认为,绿茶是凉性的,红茶是温性的,乌龙茶则介于红绿茶之间,性平。

春季,万物复苏,人体阳气回升,易春乏,饮一杯香气馥郁的花茶或绿茶,既可以去郁理气,又可以让人精神焕发。

夏季,天气炎热,饮一杯清汤碧叶的绿茶,可给人以清凉之感,既可降温消暑,又可让人静心安神。

秋季,秋高气爽,天气干燥,饮一杯性平的乌龙茶,不寒不热,既可以清除夏日的余热,又能恢复津液,还能让人心趋向饱满,安稳。

冬季,天气寒冷,饮一杯热气腾腾的温性红茶,既可以生热暖胃,又可以温暖人的心灵。冬季也适合饮用普洱茶。



广东省扫黑除恶专项斗争宣传标语口号

坚决打击组织从事“黄、赌、毒、枪”违法犯罪活动的黑恶势力!

图说社会主义核心价值观

富强: 国家富强,民族振兴
民主: 人民当家,社会公平
文明: 物质文明,精神文明
和谐: 社会安定,人民幸福
自由: 人身自由,法律面前人人平等
平等: 权利平等,机会平等
公正: 社会公正,司法公正
法治: 依法治国,法律面前人人平等
爱国: 热爱祖国,维护国家利益
敬业: 爱岗敬业,争创一流
诚信: 诚实守信,办事公道
友善: 尊老爱幼,邻里和睦