

呼吸越深氧越足

人过35岁,多做腹式呼吸,对保持健康有好处

呼吸是人类与生俱来的本能,一旦呼吸衰弱了,人体健康也就难以保障。因此,古人常说“气聚则生,气亡则死”。但如果我们能掌握一些技巧,一呼一吸之间就是在为健康加码!

人的呼吸,也会衰退

很多人认为,只要能够呼吸,就能延续生命,但很少有人关心呼吸本身的变化。

事实上,随着年龄增加,人体呼吸肌的肌力和耐力会逐渐下降,呼吸功能也会随之减退。人从35岁起,呼吸系统开始衰退,80岁时呼吸功能可减少约50%。因此,很多人明明没有什么疾病,但随着年龄增加,也常会出现气短的感觉。而



一旦呼吸功能减弱,即使空气里有再多的氧气,也很难为我们自身所用。最终,就会使我们的身体持续处在慢性缺氧的状态中,非但会加速衰老,还会导致各种疾病。

多做腹式呼吸,为身体增氧

很多人会有疑惑:呼吸功能的减弱,难道

可以预防?答案是肯定的。

人的呼吸形式一般分为两种,胸式呼吸和腹式呼吸。胸式呼吸的特点是呼吸时可见胸部起伏,人在站立时的自然呼吸一般都是胸式呼吸。腹式呼吸的特点是呼吸时腹部起伏。

一般来说,人如果没有经过特别练习,使用的

都是胸式呼吸法,或是胸式腹式混合呼吸,不会做到完全的腹式呼吸。

现代医学认为,在胸式呼吸模式下,肺部有气体进出的部分往往只占一半,肺叶不能完全打开,与呼吸相关的组织器官得不到完全的锻炼。长期下来会使中下部肺叶退化,弹性变差,呼吸功能下降,难以达到应有的抗病能力。

所以说,多做腹式呼吸,更有利于保持肺部健康。

当然,不止现代医学主张腹式呼吸,传统医学对此也有“呼吸到脐,寿与天齐”的高度评价。明代养生家冷谦所著的《修龄要旨》中有:“一吸便提,气久归脐,一提便咽,水火相见。”

腹式呼吸怎么做

一般来说,依起伏方式的不同,腹式呼吸又分为顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种。初练功时,应多练顺腹式呼吸,有一定基础后再练逆腹式呼吸。

顺腹式呼吸动作要领

吸气时,肚子鼓起来,呼气时,肚子收起来。呼吸时速度不要过快,一分钟呼吸5~7次即可。

顺腹式呼吸不仅可以加大肺的换气量,而且对腹腔内脏起到按摩作用,通过上下往复运动,可加强斡旋中气。

逆腹式呼吸动作要领

吸气时,腹部回缩,呼气时腹部膨出。呼吸频率同上即可。

逆腹式呼吸的好处是能使上、下之气往中间聚,使丹田气更集中、更加强。

当然,无论是“顺”是“逆”,腹部的状态都是依靠气息吐纳自然形成的,操作中切忌人为、刻意地隆起或收缩腹部,重点应放在调节呼吸上。

(福建中医药大学国医堂)

男女锻炼分时段

男性傍晚锻炼 女性早上锻炼

来自美国斯基德莫尔学院的一项研究发现,男性傍晚锻炼有助于降低血压,改善血脂,降低心血管风险,改善疲劳感,并且更燃脂。而女性早上锻炼更有助于甩掉“游泳圈”和臀部脂肪,降低血压;傍晚锻炼有助于增加上肢肌肉力量、爆发力和耐力,并有助于改善情绪。

晨练的好处

一项西班牙、奥地利学者对MCC-西班牙研究中2795位参与者进行的研究显示,早晨8:00—10:00锻炼,对前列腺癌或乳腺癌的预防作用最大;不过对于男性,这种预防效果在晚上7:00—11:00一样。

研究者还发现,对于那些晚上活跃的人,即所谓的“猫头鹰”类型,早晨8:00—10:00

锻炼尤其有益。

吃了早餐去锻炼好,还是早餐前饿着肚子锻炼好?

一项英国研究显示,早餐前锻炼效果要比早餐后好,更利于控制血糖。

研究显示,早餐前去锻炼的人,燃脂量是早餐后运动者的两倍;而且肌肉对胰岛素的反应更为敏感。

不过不管一天哪个时间去锻炼最好,坚持运动总是好的。只要锻炼就有助于改善心脏代谢和情绪健康,而且定期锻炼很重要。

世卫组织和中国健康生活方式预防心血管疾病指南建议,一周至少进行150分钟的中等强度的有氧运动,或者75分钟的剧烈运动,或等同于上述活动量的运动。

(Medscape)

青少年每天高强度运动20分钟最好

目前,世界卫生组织建议,青少年儿童平均每天至少参加1小时的中高强度运动,以维持身体、精神、认知健康。

一项来自英国的研究提示,对于青少年来说,每天20分钟的高强度运动足以维持最佳的心肺适能,而

同时发表的述评指出,该研究对于儿科医生有两个重要的启示意义。首先,通过较短时间的运动就能达到最佳的心肺适能;其次,根据目前的中高强度运动建议,单纯中等强度运动可能并不足以改善青少年的心肺适能。

该研究纳入339名13~14岁的青少年,通过佩戴腕表式加速度计和20米折返跑来评估运动量和心肺适能。

研究者发现,高强度运动量越大,心肺适能越好,当每天高强度运动达到20分钟时,心肺适能就达到最佳状态了,此时增

加运动量没有额外益处。

研究者指出,2016年的一项研究表明,81%的青少年并不能达到世卫组织推荐的最低运动量。可能每天1小时太长了,这需要每天都投入时间,可能有些人会觉得难以坚持下去,而每天20分钟可能易

如果短时间的运动即有最佳的心肺获益,那么临床医生为青少年提供运动咨询就没那么难了。

临床医生要告知患者高强度运动是指运动时开始出汗、脸变红、感到气短、不能说话。这些感觉可能对于青少年来说是不

于每天安排。

另外,由于仅参加中等强度运动即可满足中高强度运动指南,而中等强度运动并没有明显的独立益处,因此建议未来的指南仅关注高强度运动,以简化有关运动强度的公共卫生信息传递。

舒服的,要告知他们逐渐增加运动强度。述评专家表示,只要运动,总比不运动好。从成人数据来看,帮助最爱久坐不动、身体最不健康的人活动起来,即便尚未达到当前指南推荐的量,可能也会有最大的获益。

运动以及久坐不动时间,均与心肺适能无明显关联。

临床医生要告知患者高强度运动是指运动时开始出汗、脸变红、感到气短、不能说话。这些感觉可能对于青少年来说是不

舒服的,要告知他们逐渐增加运动强度。述评专家表示,只要运动,总比不运动好。从成人数据来看,帮助最爱久坐不动、身体最不健康的人活动起来,即便尚未达到当前指南推荐的量,可能也会有最大的获益。

运动以及久坐不动时间,均与心肺适能无明显关联。

心肺适能,也称为心肺耐力,是指个人的肺脏与心脏从空气中携带氧气并将氧气输送到组织细胞加以使用的能力。

(阜外说心脏)