每周有氧运动成人不少于150分钟,儿童不少于60分钟

这份世界卫生组织发布的运动指南请收好

本报综合报道

近日,世界卫生组织发布了新的《关于身体活动和久坐行为指南》,新指南为儿童、青少年、成人以及老年人群针对身体活动和久坐行为提供新的建议。

新指南建议所有成年人,包括有慢性病或残疾的人,每周至少进行150至300分钟的中等到剧烈的有氧活动,儿童和青少年应达到平均每天60分钟。

世卫组织的统计数据显示,四分之一的成年人和五分之四的青少年没有进行足够的身体活动。据估计,在全球范围内,这种情况造成540亿美元的直接卫生保健费用和140亿美元的生产力损失。有规律的身体活动是预防和帮助管理心脏病、2型糖尿病和癌症的关键,也促进减少抑郁和焦虑症状,减少认知能力下降,改善记忆力和促进大脑健康。

那么在针对身体活动和久坐行为又该如何开展?在解决这个问题中,首先要把人群划分为两个人群,即儿童与青少年(5-17岁)和成年人(18-64岁)。

在儿童和青少年中,身体活动的收益体现于以下健康结果:改善身体健康(心肺和肌肉健康)、心血管代谢健康(血压、血脂异常、葡萄糖和胰岛素抵抗)、骨骼健康、认知结果(学业成绩、执行功能)、心理健康(抑郁症状减少);以及肥胖症减轻。

一周中儿童和青少年应平均每天至少进行60分钟的中等到剧烈强度的身体活动,以有氧运动为主。每星期至少3天,每周至少应有3天进行,用来增强肌肉和骨骼

不过应当注意,少量身体活动优于不活动,如果儿童和青少年未达到建议活动水平,少量身体活动有益健康。儿童和青少年应从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间。应向所有儿童和青少年提供安全平等的机并鼓励参与有趣、多样、适合其年龄和能力的身体活动。限制儿童和青少年应该限制久坐时间,久坐不动的时间,尤其是屏幕娱乐时间。

对于成年人来说,身体活动的收益体现在以下健康结果:改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤2、新发2型糖尿病、心理健康(减少焦虑和抑郁症状)、认知健康和睡眠;肥胖指数也能改善。

指南中建议:所有成年人应定期进行身体活动。成年人每周应该进行至少150-300分钟的中等强度有氧活动;或者等量的中等强度和剧烈强度组合活动,可以获得巨大健康收益。成年人还应进行中等强度或更高强度的肌肉强化活动,锻炼肌肉群,每周2天或2天以上,能带来额外健康收益。

最好的方式是少量身体活动优于不活动。如果成年人未达到建议活动水平,少量身体活动有益健康。成年人应从少量身体活动开始,逐渐增加频率、强度和持续时间。成年人应该限制久坐时间。久坐时间改用来进行各种强度的身体活动(包括轻微强限制度)能带来健康收益。为了帮助减少过多久坐行为对健康的不利影响,成年人进行中等到剧烈强度身体活动应力求超过建议水平。

适合自己的才是最好的

冬季锻炼有讲究

本报综合报道

锻炼促进健康,但其中存在个体差异,切不可千篇一律,更不可机械效仿。

冬季锻炼切不可盲目做,要遵循以下原则:适合自己的方式才是最好的,体育锻炼要做到因人而异。年龄不同,生长发育特点、兴趣爱好、身体状况等就会各有差异。什么样的运动才是最好的运动呢?答案同样是,适合自己的才是最好的。所谓适合自己包括年龄、爱好、身体、活动场所等方面的适合,切不可机械、不顾条件盲目模仿他人运动。

事实上,冬季锻炼与其他季节运动不同,更要掌握好运动量和运动时间。只要练到微微出汗才有效。锻炼要能够定性定量测定效果。同时,需要把握的一个原则是,锻炼不可大汗淋漓,最好做中小强度的有氧练习,以面色红润、微微出汗为宜。运动量过大、出汗过多,容易着凉,引发感冒风险。

时间上,一次运动最好不超过半小时。如果是亲子运动,家长可边运动边观察孩子的反应参与运动,以利于掌握孩子的运动量。安全至上,科学合理才可选。锻炼时要切记安全,尽量不做危险性大的动作。

此外,调节情绪要新颖有趣:享受乐趣才是适宜的。锻炼要满足兴趣爱好,运动要让人乐在其中。

每天抽出四个十分钟 科学放松有益身心

本报综合报道

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出四个10分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45到60分钟休息10分钟,可散散步、聊聊天等。

按摩眼周10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟,或用热毛巾等热敷双眼。

饭后揉腹10分钟。有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。

拉伸四肢10分钟。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。