

好吃懒做易得病 抓紧碎片时间锻炼

现在生活越来越便利:不想去商场买东西了,可以选择网上快递;不想买菜煮饭了,叫个外卖就能解决。但不喜欢出门、长期吃外卖,都仿佛令现代人变得好吃懒做起来,殊不知却可能与不健康挂上钩。研究指出,长期吃外卖、缺乏锻炼,都可能引起“三高”等慢性病。

怎样才能甩掉“好吃懒做”的标签?其实在日常生活中,我们可以利用很多碎片时间来锻炼身体,今年的9月1日是第13个“全民健康生活方式日”,让我们一起来开启健康生活吧。

好吃懒做增加慢性病风险

根据中国疾控中心营养与健康所进行的调查显示,长期外出就餐有三大突出问题:油盐多、禽畜肉类多、主食相对少且过精,而长期摄入这类高油盐、高蛋白、高热量食物,易引起高血脂、高血压、糖尿病等慢性病。

与“好吃”相比,“懒做”危害也很大。世界卫生组织曾在《柳叶刀》上发布的一项研究估计,全球超过1/4的成年人缺乏锻炼,而他们患心血管疾病、糖尿病、痴呆症和癌症等风险会更高。美国一项用时20年的研究发现,经常运动者比不运

动者患肺癌的几率低68%,患直肠癌的几率低38%。世界顶级期刊《细胞》则证实,运动能直接杀死癌细胞,缩小肿瘤。

自律是一种强大的人格力量。好吃懒做意味着放松对自己的要求,对当下来说无疑是舒服的,但从长远角度看,这样做对健康不利,很多人即使认识到也难以抗拒“舒服”的诱惑,这是不够自律所造成。人都有惰性,其实要想改变好吃懒做的不良习惯,不妨先从日常生活的小细节入手,慢慢养成新的生活习惯。

将锻炼融入日常生活

针灸康复科专家曾科学表示,有的人不一定有时间或者有能力长期参与到运动锻炼当中,但那并不意味着他们就失去锻炼的机会。其实我们可以把锻炼融入日常生活当中,一样可以起到保健的作用。

1.边走路边锻炼脚趾

中医认为,胃经过脚的第二趾和第三趾之间,管脾胃的内庭穴也在脚趾的部位。一般来说,胃肠功能强的人,站立时脚趾抓地也很牢固。因此,胃肠功能较弱的人,不妨经常锻炼脚趾。标准姿势:挺胸直腰,下巴微收,目视正前方,腹部收紧,不含胸驼背。

动作要领:行走时,脚掌紧贴地面,脚趾可练习用力抓地,一松一紧结合,对经络形成松紧交替刺激。

2.边伸懒腰边锻炼托举

每天清晨、饭后或犯困时,使劲做伸懒腰动作能养肝护肝通畅三焦,调理气血,对预防肩周炎颈椎病都有积极的作用。

动作要领:两手向上托举如举千斤之重,两脚踏地如石柱之直,尽力上托,屏住气,憋不住了再慢慢呼出,练习时需要注意伸展过程中呼吸的控制。

3.边吃饭边锻炼大脑

进食咀嚼20~40次为宜,细嚼可以保护口腔粘膜,有利于唾液分泌,防治牙龈炎和口腔溃疡;可促进大脑皮层运动,提高大脑功能,咀嚼食物时需要张开上下颌,能增强人体对大脑的输氧量,提高人们的判断力、集中力和记忆力等,起到预防大脑老化的作用。

4.边提菜边锻炼双肩

此动作在买菜回家途中或手提物品时均可锻炼。

动作要领:两手持物重量尽量平衡,下垂在大腿两侧,两肩同时向上(耳朵方向)耸起,需要注意的是在耸肩过程中,不要屈肘,次数为肩部感觉稍微放松为度,量力而为。(据《老人报》)

