

大功效

小养生

想健身，没时间？补完觉，更累了？快节奏的生活让很多人没有时间养生。本期，多位健康专家介绍了7个用时不多却能“四两拨千斤”的养生小妙招，可以事半功倍。

1. 慢跑5分钟，堪比慢跑45分钟。澳大利亚科廷大学研究发现，每周进行3次5分钟慢跑或每天骑车45分钟，都能增强新陈代谢，促进心脏健康。与慢跑、健步走等运动相比，高强度的运动可以在短时间内产生相同的结果，而且更有利于坚持下去。北京体育大学运动医学系教授陆一帆指出，运动分为有氧运动和无氧运动，慢跑属于后者，能增强爆发力和反应速度，维持内分泌平衡，减少跌倒风险。现在学界普遍认为，老年人也需要一些无氧运动。老人慢跑时要做好防护措施，避免摔跤和过度疲劳。平时还可练习仰卧推举、引体向上、俯卧撑等，加强四肢和腰背部的力量。

2. 冥想5分钟，等于熟睡1小时。很多人认为冥想“很玄”，但中科博爱心理医学研究院院长傅春胜介绍说，冥想是西方化的叫法，在中国被称为“内观”，心理学称之为“正念”，与传统的禅修、打坐颇为相似。冥想就是关注自己的一呼一吸，将心神收归身体，不去胡思乱想，有助于提高专注力，对身体健康也有好处。一项神经科学研究表明，正念冥想可提高大脑的连通性，增强

记忆力，消除恐惧和压力。傅春胜说，最初级冥想简单易学，最大的特点就是“不想”：不带任何评价地看待一事物，比如凝视一朵花、观察一片叶、仰望一次夜空……只需几分钟，就能放松大脑和心情，解除焦虑和疲惫，回归精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

3. 午睡10分钟，堪比熟睡2小时。一项研究发现，每天午后小睡10分钟就可以赶走困意，对神经的放松效果堪比深睡眠2小时。如果每天午睡30分钟，可使激素分泌更趋平衡，冠心病的发病风险减少30%。上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明指出，用午睡给自己“充电”，可提高大脑的反应能力，提高下午的工作效率。晚上睡眠不好的人，更要在中午小睡一会，能改善睡眠不足带来的影响。施明建议，午睡时间可选在午饭后半小时，不要吃完饭马上睡觉；午休时间不宜超过半小时，否则更疲劳。上班族午睡时尽量不要趴在桌上，可自备折叠躺椅。

4. 大笑20分钟，堪比慢跑半小时。有研究显示，大笑20分钟带来的健康益处，相当于慢跑半小时。美国罗玛·琳达大学的研究人员让14名受试者分别观看20分钟的战斗片或喜剧片，或者运动半小时，结果发现，看喜剧片的人血压、体内应激激素水平、胆固醇水平都显著下降，而且食欲大增，效果与运动一样。这说明，情绪对身体产生影响，而大笑和运动带来的机体变化极为相似。傅春胜表示，从生理角度来说，笑是肌肉放松的过程，可以让自身免疫力得到提高；从精神层面来看，笑是一种愉悦的情绪表达，能释放负能量。对于无法完成太多肢体运动的老年人来说，经常大笑对保健更重要。傅春胜建议每个人都要经常笑，并从中学会自我调节。经常看看幽默影视剧、相声、小品，或细心观察身边有趣的事情。遇到不愉快的事情，不妨用幽默自嘲来应对。

5. 每天1杯茶，等于7杯鲜橙汁。法国巴黎预防医学中心尼古拉·唐善教授的研究表明，与不喝茶的人群相比，爱喝茶的人死亡风险降低24%。而英国一项抗氧化实验表明，一杯300毫升的茶水，抗氧化效果相当于1.5瓶红葡萄酒（每瓶约750毫升）、12瓶白葡萄酒、4个苹果、5只洋葱或7杯鲜橙汁。中国农业科学院茶叶研究所副所长江用文表示，人的衰老就是一个缓慢“氧化”的过程，所以每个人都需要抗氧化。而茶的抗氧化能力很强，养成每天饮茶的习惯，能有效对抗老化问题。他强调，茶叶有“三抗”和“三降”等六大好处，即抗癌变、抗辐射、抗氧化、降血压、降血脂、降血糖。日本的流行病学研究表表明，与每天喝茶少于3杯（每杯30毫升）的人相比，每天喝10小杯茶的男

性发生心血管病的危险指数降低42%，女性降低18%。江用文介绍说，绿茶的茶多酚类物质保留最多，抗氧化功效最好。但茶多酚会对胃造成刺激，有慢性胃炎、胃溃疡的人群最好少喝绿茶，可以用红茶代替。茶中含有少量咖啡因，睡眠不稳、心脏不好的人不宜饮用，切忌睡前及空腹喝茶。建议饭后1小时饮茶最好，可以在茶杯中放3~5克绿茶，每克茶叶冲50毫升开水，泡3~5分钟，冲三四泡即可。

6. 遛狗2个月，等于健身1年。英国一项调查发现，养狗的人锻炼时间比健身房会员还要多。这份资料采集了5000多人的数据，结果发现，狗主人平均每天会带着爱宠出去溜达48分钟，一周下来，散步时间可达5小时38分钟。他们每周至少会带着宠物进行3次长距离的行走，又增加了2小时33分钟的锻炼时间。算下来，遛狗两个月，运动效果就相当于健身一年。傅春胜说，人都有惰性，运动计划容易半途而废，而养狗的人不得不满足宠物外出的需求，无形中增加了锻炼积极性。据统计，若将一只宠物犬从小养到老，主人遛狗的里程可超过2.3万英里（约合3.7万公里），约等于徒步环绕地球一周。养狗还能让人们和爱犬建立依恋关系，实现情感交流，结识更多朋友，感受到自我价值。

7. 每天穿休闲装，助你多走500步。美国威斯康星大学研究显示，穿休闲装上班可以使活动量提高8%，相当于每天多走500步，一年坚持下来可减掉0.8公斤体重。陆一帆指出，服装的舒适度往往会影响到人们的运动欲望，人在最舒服的状态下容易舒展筋骨，更愿意参加运动。身着西装革履虽然有气度，但会在无形中拘束身体，过于合身的衣服一般少有“舒适”的。因此，平时多穿一些版型宽松、面料舒适的衣服，能增强运动意愿。

最后想提醒大家，健康是一生的功课，需谨记“欲速则不达”。虽说这些“小”的养生法也能起到“大”的保健功效，但这并不能替代正规锻炼，更不能投机取巧，而是让我们利用好每一点琐碎的时间，积累健康。（时报）

