

户外跑步不当会令人变傻

在交通繁忙区域锻炼 恐影响心理健康

在城市地区锻炼的人,脑部出现问题而导致精神衰退的风险很高。虽然跑步等运动被认为有助于身体和精神健康,可以减压,但新研究发现,在城市的户外锻炼,对大脑的危害很可能大于好处,而且,在交通繁忙地区跑步,事实上可能引致精神衰退。

城市中户外锻炼有风险

英国《每日邮报》报道称,在城市里居住,在户外锻炼的人,与在郊区锻炼的人相比,认知测试的得分更低。比利时布鲁塞尔自由大学科学家将受测者分为两组进行锻炼,在每天12~13时间,每周3次,持续12个星期;其中一组在繁华的城市中心锻炼,另一组则在郊外地区。

研究人员最后考察受测试者的反应时间和注意力持续时间,并发现城市中的空气污染会导致锻炼者无法获得理论上存在的运动促进大脑的好处,例如接受信息能力、降低精神健康问题风险等。而且,城市中的锻炼者,血浓度更高,这是出现某些炎症的迹象,而大脑中的炎症,则与精神疾病的发生密切相关。

城市空气恶化令大脑老化

上个月,美国的研究者发现,城镇糟糕的空气状况,会让50岁以上人的大脑提前老化3年。科学家指出,暴露在污染指数过高的空气中,可以导致脑力和智能在50岁后提前衰退。1.5万中

老年人参与了一项研究,美国国家衰老研究所发现,空气中的微粒(PM)可能是降低人类思考能力的重要环境风险因素。

据数据显示,PM问题已经令英国人均寿命降低7到8个月,它影响人们的心脏和肺部功能。而在中国,政府和国民近两年才开始关注PM2.5问题,情况无疑更加严重。而按照人类生理和运动医学专家罗梅因·缪森的说法,运动虽然有利健康,但同样无法逃脱PM的影响。

风雨天气跑步更健康?

缪森指出,在刮风和下雨的天气外出运动,实际上更加理想,因为这种天气可以将空气中的微粒吹走,人们在运动过程中就不致于吸入有害身体的PM。他还推荐人们避开在交通繁忙时段进行锻炼,因为汽车越多,排出的废气就越多,空气中的微粒也越多。至于锻炼的地点,缪森推荐尽可能到公园中。

雨天跑步最重要是避免受寒,根据温度来选择穿衣多少。最重要的是最贴身的那一件,应确保那件是高科技衣料,如聚丙烯或Coolmax材质,可以吸走皮肤上的雨水和汗水;最外层的衣物则应该透气,适宜为既挡风又挡雨的夹克或马甲;不宜穿完全不透水的雨衣,会阻止水分与热量的散发。戴有檐的帽子,可以防止雨水滴到脸上,提高舒适度。(据新浪健康)



男人应该体谅女人的20件事



意思也许就会完全相反。

10.女人是需要倾诉的,男人不要只顾着事业而忽略了与女人的相处。物质生活固然重要,但精神生活也不能忽略。

11.任何女人在感情上都是自私的,男人的博爱在很多时候会伤害到女人。不要等到失去的时候才知道后悔,也不要期望能找到一个能完全宽容男人博爱的女人!如果有,也是因为那个女人不够爱你!

12.女人是渴望婚姻的,如果你确定自己不适合结婚或者这个女人不是你想要娶回家的人的话,还是及早离开。拖的越久对彼此都没有好处!

13.女人比较情绪化,很多时候说的话并没有认真思考,男人不该和女人计较这样的问题。

14.女人注重细节的东西,而男人太过粗心。但细节可以体现一个男人对女人的感情,男人不该总是把粗心作为理由而省略很多东西。

15.女人的联想力都比较丰富,男人的行为和处事方式最好不要给女人太多的想象空间,否则会引起很多不必要的麻烦。

16.女人都爱美,尤其在在乎在爱人面前的形象,所以每次见面都想把自己打扮的更漂亮。男人应该理解女人的心理,不要那么多怨言。?

17.女人也是社会的个体,男人同样应该给予女人足够的尊重和关注。男人不该自恃清高!

18.很多女人是很聪明的,但往往男人用老的思想看待女人,总认为女人很傻。男人应该改变这种思想,女人只是不愿意显露自己的聪明,免得给男人压力而已!

19.女人有些时候会指出男人的不足或确定,但那绝对不是指责或者嫌弃。女人爱一个男人,总是认为和期望自己的男人是最好的,所以说出来只是希望男人可以意识到自己的不足而已。

20.女人都是需要安全感的!虽然我一直是认为安全感是自己给自己的,但男人同样还是应该让女人放心。男人无论是事业型还是家庭型的,稳重和责任感都是必要的品质。(据人民网)

女人很多时候思想都比较幼稚,男人不该嘲笑或者歧视女人的幼稚!幼稚的女人又有什么不好呢?会比较容易满足,也更容易感到幸福。

如下,就是男人应该体谅女人的20件事。

1.女人都有点小虚荣,无论她多么优雅多么高贵。男人不要总是站在自己的角度去衡量女人的价值观,这是性别的差异。

2.女人都是敏感的,无论她是独立与否,当她陷入感情的时候都会变得多心而脆弱。这时候最需要男人体谅和关心,指责并不是解决问题的方法。

3.女人在自己所爱的男人面前总是有说不完的话,不是因为女人话太多,也不是因为女人太贫,而是因为爱那个男人,所以才愿意和他分享所有的心事。

4.女人很多时候会突然心情低落,那不是因为男人做错了什么事情也不是

女人无理取闹,而是女人太过重视爱情而不由自主想到很多的问题。

5.女人总是会问“你饿不饿呀”、“你冷不冷呀”之类的问题,不是因为女人太琐碎,而是因为女人关心男人的生活,因为男人很多时候太过粗心。

6.女人总是希望男人能有更多的时间陪伴自己,不是因为女人太依赖男人,而是感情是需要沟通的,太多的隔阂会产生很多的误会。?

7.女人希望男人记住诸如纪念日、生日之类的日子,不是期望得到更多的礼物,而是希望能怀念更多共同的记忆。

8.女人每月的特殊几天都会情绪比较低落,男人应该在这几天里谅解女人的态度甚至无理取闹,那是因为荷尔蒙的增高。

9.就像女人谅解男人的粗心一样,男人也该体谅女人的敏感。很多时候同样的话用不同的语气说出来,所表达的

什么颜色卧室 最助性

最近是否感觉房事总有点力不从心,频率下降?那么你不妨考虑一下改变房间的颜色。近日,法国《ELLE》网站刊登的一项2000人的调查显示,卧室颜色会对做爱频率产生影响,选择淡紫色墙面或者家具的夫妇,每周做爱至少3次,而选择白色调卧室的夫妇,每周仅为1次左右。

如果你不喜欢紫色,也可以考虑将房间的色调改成红色、天蓝色或者粉红色,这些颜色对于性欲来说都是适合的。趋向于温暖而有诱惑力的色调对于性欲同样具有激发和唤起的作用。

不过,如果你想抑制伴侣过于激烈的欲望的话,可以考虑把房间的色调变成灰色、米色或者绿色,因为这些或暗淡,或有镇定作用的颜色会消减性欲。

调查还发现,丝绸材质的床单,质感柔滑轻薄,可以带给皮肤美好的感受,能激发人们对做爱的向往,其效果胜过棉质床品。(据新浪健康)

晚上睡前静坐 有助受孕

处于怀孕准备阶段的女性要避免剧烈运动,建议还是以静功为主,可适当练习静坐、坐式八段锦等,可以达到宁心安神、益气行血之目的,五禽戏、静瑜伽也是比较适合孕前期的锻炼方式。女性朋友在怀孕准备期睡前静坐,可以很好地帮助睡眠,一觉醒来会感到精神抖擞。

睡前如何静坐呢?将两腿自然交叉盘坐在一起,脊梁直竖,两手心向上,把右手背平放在左手心上面,两个大拇指轻轻相触;左右两肩稍微张开,使其平整适度为止,前胸内收;双目微闭,目光随意确定在座前两三米处,或者微闭;舌头轻抵上腭。

此外,静坐时注意力要集中,可以集中想一件事,这件事情可以是一个很美的自然场景,如海边、草地上、花丛中,用五官充分感受,找身临其境的感觉。也可以专注于呼吸,去聆听均匀呼吸所产生的韵律,或者凝视一点烛光,当持续专注于同一件事物时便实现了静坐。每天睡前只需花10分钟就能完成这套静坐功课。

(据新浪健康)