

这样站能长寿



世界卫生组织(WHO)早已将久坐列为十大致死致病元凶之一。统计显示,全球每年有200多万人因久坐死亡,预计到2020年,全球将有70%的疾病由久坐引起。英国另一项研究证实,如果能长期坚持每周5天、每天累计3小时的站立,效果堪比跑了10趟马拉松。这是因为站立时,腿部所有肌肉都在工作,如果再配合走动或其他动作,肌肉活动量变大,消耗的热量就更多。如果晴天多出门散步,还对骨骼健康有好处,能预防和缓解骨质疏松。站立对改善情绪和提高工作效率也有积极作用。美国研究显示,站着工作能激发想象力和创造力,提高工作效率。苟波说,人很难长时间保持高度集中的注意力,工作50分钟~60分钟后站起来活动5分钟~10分钟,不仅有助身体健康,还能有效缓解工作压力。

1.能站着就不坐。很多细节的改变,可以帮我们养成站立的习惯。比如,尽量少开车,多使用公共交通工具;上下班坐地铁或公交别“抢座”,尽量多站一会儿;

站起来接电话,如果是移动电话还可以到走廊里边边走边接;用小容量的杯子喝水,增加站起来去接水的次数;下午如果感到困倦,可以用站立、走动代替咖啡;晚饭最好吃立刻刷碗,以免窝在沙发里长出小肚腩;晚饭后站着看电视,或给花浇浇水,给鱼喂个食,做做家务,开窗眺望一会,都能让你远离沙发。

2.把握好午餐时间。午餐是上班族站起来活动的最佳机会,一定要把握好。最好拒绝外卖,能出去吃就尽量出去吃,否则一整天都在办公桌前度过了。如果条件允许,尽量能饭后散散步,既可以缓解困倦感,又能增加运动量,为下午的工作带来活力。老年人午餐后也不要马上午休,最好在屋里溜达10分钟,或站一会儿再休息。

3.想方设法走“远一点”。下班回家不妨提前一站下车走回家,既锻炼了身体,又能看看沿路景色,缓解整日的疲劳;开车外出办事,可以把车稍微停远一些,增加走路的机会;能走楼梯就不要坐电梯。(据《生命时报》)

夏季性爱必知四件事

进入夏季,大家穿得越来越凉快:女性露出了玲珑的曲线,男性显出了性感的胸肌,这都刺激着人们的情欲。不过,天气太热也会给性爱带来一些影响。本期,我们综合国内外专家的相关研究,总结出了夏季性爱可能遇到的问题和注意事项。

问题一:出汗粘身影响性欲。美国一项调查发现,35%的人曾因为天热多次拒绝亲热,而因为天太冷拒绝亲热的人只有19%。研究人

员认为,过高的温度会导致人体大量排汗,与欲望有关的化学物质也会随之排出体外,性欲就会因此减退。

专家支招:专家指出,

夏季要尽量少在高温环境长时间逗留,性爱前最好调整合适的室温。出汗后要先冲个澡,减少汗液带来的不适,帮助皮肤恢复敏感。

问题二:性爱过后容易虚脱。夏季一些人在性爱后会出现大汗淋漓、心跳加快、疲惫不堪的症状。有些原本患有高血压、心脏病等基础性疾病或者身体虚弱

的人,性生活后还可能出现面色发白、虚脱、心脏不适等问题。

专家支招:性爱频率不要太高,要根据身体状况进行调整。白天时间逐渐变

长,最好进行午休,保证充足睡眠。天热人体会失去很多水分和盐分,可以在性爱后喝杯淡盐水,及时补充丢失的电解质。饮食上适当吃些菠菜、生蚝等助性食物。

问题三:“性爱伤风”很常见。天热了,人们亲热时喜欢将空调温度调低,但在性爱过程中,人体皮肤表面的毛孔会张开,凉气侵入,很容易感冒。还有些人性爱

后会冲凉水澡或者喝冷饮,这也容易引起“热伤风”,性爱后出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。

专家支招:性爱前最好提前半小时打开空调,将室

温调节到26℃~28℃。温度太低容易受凉,还会降低性器官的敏感性。性爱时,不要让空调或电扇直吹身体。性爱后应卧床休息片刻,然后再起来冲温水澡。

问题四:生殖器易得病。中国医师协会主办的一项调查显示,夏季是妇科炎症的高发季节,男性生殖器也容易被细菌感染,出现瘙痒、异味等症状,影响性爱心

情,导致性交疼痛或出血,甚至引发不孕不育。

专家支招:炎热潮湿天气需要注意生殖器的清洁卫生,性爱前后要进行局部清洗。如果一方出现炎症,

一定要使用安全套或者暂停同房。此外,久坐不动、内裤过紧也容易滋生细菌,所以要保持私处通风。出现炎症后要夫妻同治。

(据《生命时报》)

微信 微博 扫二维码

官方微信 官方微博

信阳日报微信 掌上信阳微信 信阳日报新媒体微博 信阳日报官方微博

拿出手机 快来扫一扫!

购物 找服务 在社区求助

点餐

分享更多身边事 品味信阳生活