

运动能延缓心血管疾病发生率? 研究:伏地挺身次数达标,患心脏病风险下降

心血管疾病是无声杀手! 心血管疾病在107年度死因排名为第2名, 近来更有年轻化的趋势! 除遗传原因之外, 容易诱发心血管疾病的原因, 还包括不健康饮食所造成的三高、过重或肥胖, 以及缺乏规律运动等。除了摄取健康饮食之外, 有无机会借由运动来达到预防心血管疾病的效果呢? 近期有一项国外研究指出, 借由进行有氧运动中的伏地挺身运动, 似乎可以增加身体活动力, 进而降低心血管疾病发生的风险。

过去曾有来自美国心脏协会的学者(American Heart Association, AHA)发表在《循环》(Circulation)期刊的研究指出, 身体活动不足, 不利于心血管健康; 研究人员为了解是否可以借由剧烈的有氧运动, 来降低心血管疾病发生的风险, 于是进行进一步的研究。

研究:完成伏地挺身次数最高族群,相较于最低者,罹患心血管疾病机率下降96%

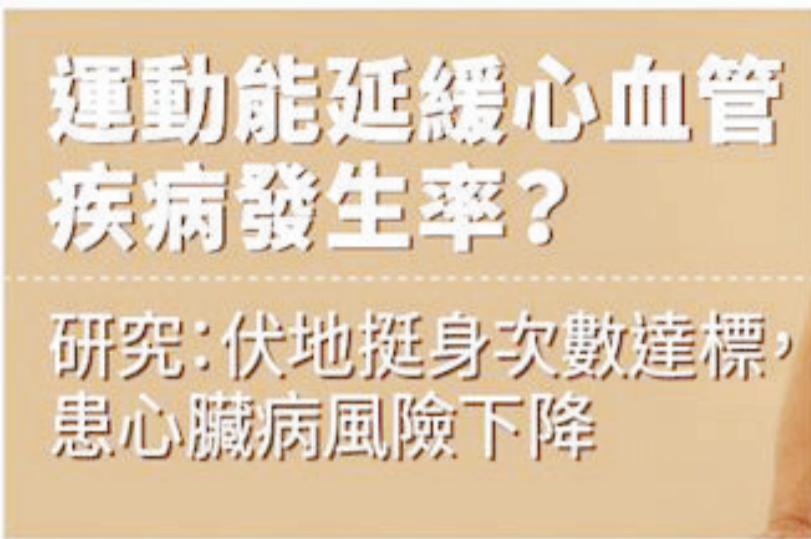
根据一项来自美国哈佛大学公共卫生学院内科与职业医学双认证的(occupational medicine resident in the Department of Environmental Health at Harvard T.H. Chan School of Public Health)贾斯汀·

杨博士 Dr. Justin Yang 及其研究团队所进行, 并发表在《美国医学杂志》附属的《JAMA Network Open》期刊上的研究指出, 能在1分钟内完成40次伏地挺身动作的男性, 比较做不到10次伏地挺身的男性, 两者相比, 前者罹患心血管疾病的风险大幅下降。

研究进行的对象是来自美国印第安那州10个消防局, 年龄介于21-66岁的成年男性现役消防员为受试者, 进行每年的定期健康检查, 记录一开始每分钟做伏地挺身的次数, 并依次数高低分为5群。开始纪录的时间陆续从2000年至2010, 其中不论先测试或后测试的对象, 皆经过长达10年的随访调查。随访结束后在2018年进行分析, 由于经过10年的时间, 最后累积的受试者人数共有8601人, 其中统计累积患有心血管疾病的受试者共有37名。

研究人员测量的方式为以每分钟80次的节拍器开始计算伏地挺身的次数, 从0-40次做分组, 以每10次为组距, 分为0-10次、11-20次、21-30次、31-40次、40次以上五组。在替受试者分组后, 研究人员记录下每个组别为期10年间每年的存活率。最后, 研究人员

華人健康網



发现1分钟内完成40次以上伏地挺身的受试者, 比起做不到10次伏地挺身的受试者, 其罹患心血管疾病的风险下降了96%; 且1分钟内完成21-30次伏地挺身的受试者, 相较于做不到10次伏地挺身的受试者, 其患心血管疾病的机率也下降了75%。

从实验结果看来, 利用伏地挺身的运动方式锻鍊身体, 似乎为加强心血管健康的不错选择! 不过平时做伏地挺身的时候该如何正确执行呢? 以下几点是由拥有运动科学理学硕士学位和心理理学学士学位, 在德州达拉斯的库珀诊

所和有氧运动研究所完成毕业实习, 并为前爱尔兰国家公路和赛道自行车锦标赛获得银牌的选手的运动生理学家伊丽莎白·奎因(Dr. Elizabeth Quinn), 所提出对于做伏地挺身的提醒:

【伏地挺身动作指南】传统伏地挺身

首先, 在进行任何健身动作之前, 皆应进行短暂的暖身运动。进入预备姿势时, 将双手撑开与肩同宽, 手呈打直姿势。当进入开始动作的时候, 须保持脚、臀部与肩膀连成一直线, 身体往下压时, 使肘部弯曲呈90度, 再向上推回起始位。

进入预备姿势时, 将双手撑开与肩同宽, 手呈打直姿势。当进入开始动作的时候, 须保持脚、臀部与肩膀连成一直线, 传统伏地挺身: 身体往下压时, 使肘部弯曲呈90度, 再向上推回起始位。

另外, 伊丽莎白·奎因(Dr. Elizabeth Quinn)也提到, 针对上半身核心强度较不足的族群如大多数女性, 伏地挺身的动作另有一改良版本, 为跪姿伏地挺身, 主要不同的地方是用膝盖提供支撑身体的力量, 以辅助核心强度的不足。

跪姿伏地挺身

跪姿伏地挺身: 与传统伏地挺身唯一不同的

地方在于预备姿势时, 双脚应交叉于脚踝, 且膝盖处弯曲呈约90度, 大腿前侧部分贴地, 并注意进行动作时臀部不能翘起。

在进行跪姿伏地挺身动作之前, 也应先进行暖身动作; 当进入预备姿势时, 上半身的姿势皆与传统伏地挺身相同, 保持脚、臀部与肩膀连成一直线, 身体往下压时, 使肘部弯曲呈90度, 唯一不同的地方在于预备姿势时, 双脚应交叉于脚踝, 且膝盖处弯曲呈约90度, 大腿前侧部分贴地, 并注意进行动作时臀部不能翘起。



歌罗西书三章十八至十九节: “你们作妻子的, 当顺服自己的丈夫, 这在主里面是相宜的。你们作丈夫的, 要爱你们的妻子, 不可苦待他们。”

1. 要花工夫学习, 如何作丈夫如何作妻子

我们每一个人, 都必须有相当的预备, 才能就业。好像一个作医生的, 要花五年, 六年, 七年的训练。但是稀奇, 一个人作丈夫, 一天都没有花工夫学; 一个人作妻子, 也一天都没有花工夫去学。他们没有想一想, 学一学。

我今天请一个人来看病, 如果他是一个从来没有学过医的, 我怕他, 我不放心。

同样, 今天一个人要作丈夫, 要作妻子, 如果没有学过, 我也不放心。因为我们的父母, 没有教训我们怎样作丈夫, 怎样作妻子。就是因为我们成年了, 职业也有了, 养家的能力也有了, 对象也有了, 所以就结婚罢。

请你记得, 家庭中的难处, 夫妻中的难处, 就是从「没有预备」起的。两个人好像忽然间被拖到婚姻里, 被人请去作丈夫, 被人请去作妻子, 一点预备都没有。所以我们得看见说, 在我们一生之中, 不管作什么事, 总得有一点学习, 总不敢突然而作。我们必须有一点预备, 必须有一点学习, 才能去作。

同时我们要看见说, 在这个世界上, 没有一个「职

业」比作丈夫更困难, 没有一个「职业」比作妻子更困难。所有的职业都是有钟点上下班的, 这一个「职业」却是一天二十四点钟不停的。所有的职业都有退休的时候, 这一个「职业」却没有退休的时候。这是非常厉害的「职业」, 也是非常严重的「职业」。一个人以对付职业的态度来对付家庭, 还不一定成功。但是今天我们如果对家庭的态度, 远远赶不上对职业的态度, 这一个家庭非失败不可。你要把全副精神摆进去作, 比从事职业还要认真。如果你马马虎虎的作, 不当一件事, 这一个家庭怎能不失败呢? 所以, 你如果要你的家庭, 变作成功的家庭, 你就必须当作一件事来作, 必须花工夫来作。无论如何要成功。所有不留心, 没有意思要他的婚姻成功的, 他的婚姻一定不能成功。所以, 所有已经结婚的弟兄姊妹, 这一个比任何的职业更困难, 你们在神面前应当花工夫学。

2. 要闭起眼睛, 不看对方的难处

人一结婚之后, 第一件事要学习的, 就是要闭起眼睛来不看。请你记得, 两个人住在一起作夫妇, 一天过一天, 一年过一年, 也没有假期, 一直是不离开的。你有较多的时间, 来找出对方的弱点, 你有较多的时间, 来找出对方的难处。所以, 你必须

在神面前学习, 一结婚之后, 眼睛就要闭起来。

结婚的目的, 不是为著看出对方的难处。她是你的妻子, 她不是你的学生; 他是你的丈夫, 他不是你的徒弟。所以不需要你找出他的难处来帮助他, 千万不要找出他的弱点来更改他。你们如果在这件事情上注意, 家庭就建造在坚固的根基上。你们在没有结婚之前, 眼睛要张得很大, 要看得明白, 所有的难处都要好好考虑。但是, 等到已经结婚之后, 就不管明白也好, 不明白也好, 从今天起就不要要求明白。你如果要吹毛求疵, 你很有机会可以找出来。

神把你们两个人摆在一起, 此后可能还有五十年, 在这五十年之中, 你们很有机会, 找出对方的弱点来。所以所有已经结婚的弟兄姊妹, 必须看见说, 结婚之后, 第一件事就是闭起眼睛, 不看对方有甚麽弱点。已经知道许多了, 如果再故意去看他, 那一个难处要越过越多。神安排两个人作夫妇, 神安排在这两个人之间有顺服, 也有爱。神没有安排作夫妇的人, 在那里找出对方的难处, 而去更正对方。神不是设立你作教师, 所有的丈夫都不是妻子的教师, 所有

的妻子也都不是丈夫的先生。没有一个人需要更改她的丈夫, 没有一个人需要更改他的妻子。你娶来的是甚麽种

的人, 你就该盼望继续和她在一起, 不需要去看对方的难处和弱点, 想要「帮助」她。这一种「找出缺点来帮助对方」

的思想, 根本是错的。已经结婚的人, 要学习眼睛闭起来, 要学习爱对方, 不必学习更改对方。



《朋友》

能走过1年的很不容易
能坚持2年的值得珍惜
能相守3年的堪称奇迹
能熬过5年的才叫知己

10年以然还在的, 应请进生命里
20年不离不弃的, 是你后天亲人

在这个善变的时代
多留点身边的朋友
多一点理解, 少一点计较
学会感恩, 别把对你好的人忘掉

“……不要与反覆无常的人结交。”

~箴言24章21下节~