

讓腦細胞再生 延緩皮膚老化 促進血液循環

身體天生愛運動

現在的生活模式使得多數人坐着的時間比站着的多，但人體的構造並非為“久坐模式”而生，身體的每個地方都做好了動起來的準備。在起身活動之前，你的身體一直在做倒計時，坐得越久，身體就會越發不安。

骨骼與肌肉：完成站立跑跳

身體裏有206塊骨頭和600多塊肌肉。前者由關節相連接，讓我們行動自如，輕鬆流暢地做各種動作；後者孔武有力，可以燃燒插入的養分，將其轉化為能量，使我們能奔跑、跳躍。人體獨特的構造使我們能夠對抗重力，筆直地站立在天地間。脊柱是身體的支柱，具有負重、減震、保護和運動等功能。其上端承托頭顱，胸部與肋骨形成胸廓，上肢借肋骨、鎖骨、胸骨，下肢借骨盆，分別與脊柱相連，可以做前屈、側屈、後伸、旋轉等運動。上下肢的各種活動均通過脊柱調節，保持身體平衡。人的一側上肢可以承重百餘斤，而身體仍能保持平衡，靠的就是脊柱的平衡作用。脊柱的4個生理彎曲如同彈簧，起到緩衝震蕩作用，在跳躍或劇烈運動時，椎間盤可吸收震蕩力，防止腦部受傷。反過來，運動能增強肌肉力量，進而保護骨骼和關節。

久坐不動，浪費了脊柱天生的運動優勢，帶來諸多傷害。脊柱由椎骨和軟骨交錯組成，關節、肌肉、韌帶都附着在骨頭上。久坐的姿勢一般是，彎腰、肩膀下垂，使得脊柱承受的壓力不均勻，讓韌帶和肌肉承受很大壓力。椎骨在受到長期擠壓時，椎間盤就可能突出，壓迫脊椎神經，引起疼痛。

建議上班族設定鬧鐘，每隔半小時起身動一動，做做伸展運動。兩腿站直，腳後跟着地，腳趾向上勾起，身體略微向前彎曲，雙臂伸展，隨後向頭頂移動。此時要把注意力集中在脊椎的伸展上，感受尾骨到頸椎的各個椎體間隙被拉長。均勻呼吸，保持10~15秒，重複5~10組。平時多運動，游泳可以緩解頸椎、脊椎以及整個背部的疼痛。中老年人也要動起來。如果已經因久坐而出現脊背疼痛，可以做小燕飛緩解。

血液循環：喜歡有氧運動

人體內四通八達的血管系統裏，血液奔流不息，為組織器官提供養分和氧氣。血液循環依賴於運動。運動時，人體的神經-體液系統會被調動起來，擴張全身血管，我們會變得面紅耳赤。此時，心臟的跳動也更加有力，在單位時間內射出更多的血液。血液循環的加快，還能使更多血液更快地流到運動着的肌肉中，使肌肉得到充分的氧氣和能量物質。充足的鍛煉還能提高心臟的工作能力，使冠狀動脈擴張，改善心臟營養，降低血液中的膽固醇含量，從而防止動脈粥樣硬化，并使血壓保持正常。

不愛動的人，血管裏則是另一番景象。他們的血液流動緩慢，缺乏生機，壞膽固醇和壞脂肪就像黃河裏的泥沙一般，了無生氣地流動着，並且不斷沉到“河底”，沉積在血管壁上，久而久之就會形成厚厚的粥樣硬化斑塊。脂蛋白脂肪酶是一種分布在毛細血管裏的酶，能夠分解血液裏的脂肪。久坐會使這種酶短暫地失去活力，難以快速燃燒脂肪，讓你慢慢變胖，動作變得遲緩，更不愛動了。久坐或久站還會增加下肢血液循環的負擔，容易引發下肢靜脈曲張。

有氧運動是循環系統的好朋友。建議每周都進行3~5次中等強度有氧運動，包括跑步、騎車、健步走



等。以面部紅熱、微微氣喘、說話不太費力為度。如果工作實在太忙，可以做辦公室運動，比如原地踏步、抬腿、坐姿腿部拉伸、反手上舉、支撐沉肩等。這些小動作非常簡單，每個做20次，每次做2~3組，也不超過5分鐘，卻能讓全身的血液歡快起來。

神經系統：促進腦細胞再生

人的大腦主導思維，小腦主導運動。全方位的運動不僅促進小腦對人體協調性的調節，還能增強思維能力。神經細胞可以從運動中獲得好處。美國索爾克生物研究所的科學家發現，堅持跑步能促進大腦海馬區（主管學習和記憶的區域）的神經細胞再生。神經細胞越多，再生能力越強，它們之間的聯絡就越多，記憶力就越強。美國伊利諾伊大學的研究則發現，每天跑步1小時，每周5天，能促進大腦血管重生，改善供血狀況，為大腦輸送更多氧氣和養分，注意力更集中，學習速度更快。有趣的是，如果運動中斷，這些益處也隨之消失。還有一項研究表明，每周3天、每天40分鐘的步行，能夠延緩55~80歲中老年人的腦萎縮狀況。

動得少會讓大腦受傷。久坐減少血液流動和氧氣攝入，大腦無法保持思維敏捷，注意力也降低。骨骼周圍的軟組織裏充滿了血管、神經等，久坐會擠壓這些脆弱的組織，導致四肢麻木和腫脹，神經血管堵塞，限制神經信號傳導，因此久坐後起身會發麻。不健康的坐姿還會縮小胸腔，使得呼吸時難以獲取充足的氧氣，進而讓思維變得遲鈍。不運動還會讓“快樂激素”血清素的水平下降，導致心情抑鬱。

很多人覺得自己年紀大了，腦子不夠用了，但事實可能是你運動太少了。跑步、蛙泳、健步走等耐力運動對大腦最為有益。跳舞能同時調動大腦中多個區域的神經功能，鍛煉手眼協調能力，能起到預防痴呆

癥的作用。身體狀況不太好、行動不便的老人可以循序漸進，先從四肢小運動做起。比如做手指操，經常用腳抓地，練習簡單的瑜伽動作，打太極拳等。中青年群體更要養成運動的習慣，並且保持到老。年輕人不妨每天晨跑，能夠提神醒腦，增加反應速度。但老人和有心血管基礎疾病的人不要晨跑。

皮膚：給每個毛孔洗澡

皮膚是有彈性的，它會隨著我們的動作而伸縮變化。運動能讓身姿挺拔，身上沒有多餘的脂肪，全身肌肉變得健壯，線條流暢，皮膚變得緊實。運動還能加速新陳代謝，讓人的氣色變好，皮膚細膩有光澤。加拿大麥克馬斯特大學的一項研究發現，每周鍛煉3次，就能讓皮膚保持年輕，使得40多歲的男性皮膚就像20多歲的年輕人一樣有活力。這種效應是藥物和護膚品無法模仿的。在運動中，皮脂腺的營養狀況得到改善，皮脂和抗菌肽分泌增多，能有效阻止外界有害微生物地入侵，可預防皮膚早衰。

老不動會使得代謝減慢，激素分泌失調，使得膚質變差。不運動還會導致大腸蠕動速度下降，身體代謝廢物排出速度不夠快，就可能堆積在體內。皮膚對體內毒素非常敏感，會出現長痘痘、膚色暗黃、粗糙、失去彈性等表現。

皮膚不太好的人要趕緊動起來，出出汗，就像每個毛孔都洗了個澡一樣。將有氧運動和無氧運動結合起來，讓身體得以全方位鍛煉，整個機體達到最佳平衡，皮膚的狀態也會得到改善。需要注意幾點：1.不要在空氣污染的情況下進行戶外運動；2.建議在陽光下運動，但要避免長時間暴曬；3.過度運動會讓身體抵抗力下降，對皮膚健康也會起到負面作用；4.在公共健身房運動要備上毛巾，盡量不要直接接觸器材，以免感染。

妻子智商決定老年生活質量

一項最新研究顯示，娶一位聰明妻子，是預防老年失智癥的關鍵因素。

蘇格蘭西伯丁大學心理健康教授勞倫斯·沃利發現，聰明女性會為配偶帶來智力刺激，從而讓後者活得更久，不容易患上老年痴呆或其他失智癥。

事實上，我們常提到的腦力遊戲、讀書等方式，都是在通過腦力刺激預防失憶，降低罹患老年痴呆的風險，那也就不難理解這項科學發現，畢竟和一個聰明的妻子共度一生，就相當于一場幾十年的智力鍛煉。

少穿平底鞋，緩解背痛

很多上班族由于久坐電腦前，缺乏鍛煉，很容易背痛。近日，英國《每日郵報》邀請英國健康協會理療師勞拉·哈曼，為大家提供了幾個緩解背痛的小妙招。

肩部別接觸枕頭。經常感到脖子和背部疼痛，可能是睡覺姿勢不對。哈曼說，有的人習慣把脖子和肩部都枕在枕頭上，這會增加背上部關節的壓力，並拉伸腰背部的肌肉，導致頸部和腰背僵硬。因此，睡覺時，應注意祇將頭放在枕頭上，脖子和肩部不要接觸到枕頭。建議側着睡，並在膝蓋間夾個枕頭。這樣可以保持骨盆穩定，舒緩身體。

少穿平底鞋。穿平底鞋走路時，腳會不自覺向內彎曲，使膝蓋、髖部承受過多壓力，造成背痛。建議平時可以穿鞋跟3~5厘米高的矮跟鞋。

少提重物。提重物時，若重心把握不準，就會把重量全壓在身上的某個部位，導致局部肌肉勞損，出現腰酸背痛。若非提不可，一定要盡量擺正上身，並彎曲雙膝，緩解腰椎的壓力。

不要久坐久站。每坐或站20~30分鐘，就要活動5分鐘，變換一下姿勢。若有條件，可以坐和站交替進行。此外，站起或坐下的動作一定要慢，如果太突然，也可能對脊椎施加壓力，造成背痛。



精神萎靡患糖尿病風險高

倫敦國王學院的一項研究稱：長期精神萎靡的人，患糖尿病風險高。

研究人員招募了731名精神狀態不佳的人和614名身心健康的人，對他們進行了血液檢查。結果發現，精神萎靡的人發生2型糖尿病的風險比對照組高出3倍，其體內胰島素水平也高。

研究人員認為，長期精神不振的人壓力大、情緒波動快，影響了體內激素分泌水平，造成內分泌紊

亂。身體各項機能也會隨之下降，炎癥發生率升高，加上不正常的作息、飲食習慣，增加了他們患糖尿病的風險。研究人員托比·菲林格認為，盡管糖尿病至今仍被認為是終身性疾病，但相當部分的糖尿病，尤其是2型糖尿病，還是可防可控的。他建議，通過調整飲食習慣、適度運動、戒烟戒酒、控制脂肪百分比來改變這一結果。

空腹運動比飯後更加傷身

很多人都知道飯後不能立即做劇烈運動，但對飯前空腹運動却警惕不夠。其實，比起飯後立即運動，空腹運動的危害更大，甚至可能造成猝死。

當人空腹，特別是清晨起來，體內血糖濃度偏低，若此時就開始運動，勢必消耗大量的能量，使得血糖濃度更低。尤其是糖尿病患者，更要避免空腹運動。血糖是大腦的直接能源物質，血糖濃度過低，大腦會因為缺少能量而發出疲勞的信號，人就會覺得頭暈乏力，出現面色蒼白、出冷汗等情況。若繼續運動，可能會造成神志不清，甚至昏迷。

此外，當人在空腹時，能量的主要來源是通過體內脂肪轉化的，若此時進行運動，血液中的游離脂肪酸就會明顯增高。脂肪酸是心肌的主要能量來源，當其含量突然增高，就會刺激心肌，引起心律失常，嚴重時可導

致猝死。建議清晨起來後，先喝一杯蜂蜜水或吃香蕉、餅乾等易消化的食品，再進行鍛煉。若在運動中感到頭暈，應慢慢停止動作，平穩心跳後，喝一點含糖飲料或吃能量棒類食品。

吃完飯後的半小時內，由于血液集中在腸胃部位，此時運動，能使骨骼肌“搶走”血液，造成消化道缺血，不但減弱了胃腸的蠕動，也會減少消化液分泌，引起消化不良。半小時後，體內血糖開始上升，此時可進行低強度的有氧運動，如散步、休閒騎車等；飯後1小時可進行中等強度運動，如快走、慢跑等；飯後1.5~2小時，可進行常規的大強度體育鍛煉。

習慣在晚餐後運動的人，建議晚餐最好吃六七成飽，飯後1小時即可運動。運動完畢，再喝杯牛奶，既能補充體力，又能助眠。