

不跑步不节食,47岁医生为何能练出马甲线

□ 科普时报记者 史诗

过了40岁,身体开始“算账”——体检箭头增多、腰围变粗、精力下降,成为许多中年人的共同困扰。

浙江杭州一位47岁女医生也曾如此。身为超声影像科主任医师,留碧丽每天伏案阅片上百份,一坐就是10小时。过去一年,她没去健身房、没请私教,仅靠每天回家1小时的居家抗阻训练,把高了几年的血脂“练”回正常水平,体重减了15斤,还练出了马甲线。

抗阻训练健身又健脑

留碧丽的日常很简单:没有极端节食,也没疯狂跑步。每周6天,每天1小时居家抗阻训练。饮食只改了两处——晚餐白米饭换成杂粮,戒掉零食和含糖饮料。她在朋友圈写道:“居家抗阻训练第一个365天,零运动损伤,高了几年的胆固醇、低密度脂蛋白等指标全部恢复正常。”

很多人查出血脂偏高、体重增加后,第一反应是多跑步、多走路。有氧运动固然好,但力量训练——也就是抗阻训练,同样关键。举哑铃、深蹲、俯卧撑、弹力带……这些都是典型的抗阻训练。

而抗阻运动的好处,远不止练出肉眼可见的马甲线。国际期刊《老年科学》发表的一项研究指出,抗阻运动堪称大脑的“逆龄神器”。

研究团队追踪了309名62-70岁的健康老人,分为中等强度抗阻组、高强度抗阻组和不运动组,用AI“脑时钟”模型分析大脑影像。两年

后发现:中等强度组大脑平均年轻了2.26岁,高强度组年轻了1.85岁,而不动组几乎没有变化。更关键的是,这种“逆龄”效果不是昙花一现——全脑区域都能受益,效果随训练累积,即使停训,也能维持一年以上。

6个抗阻动作在家就能练

山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员王明宇推荐了这几个安全又高效的动作:

平板支撑:手肘撑地,与肩同宽,脚尖发力,身体呈一条直线,收紧核心,别塌腰,均匀呼吸。通过核心,调动全身。

靠墙静蹲:背贴墙,双脚与肩同宽,脚跟离墙约一脚半,下蹲至大腿与地面平行,膝盖不内扣、不超过脚尖,感受大腿发力。

徒手深蹲:双脚与肩同宽,脚尖微外展,臀部向后坐,屈膝下蹲,膝盖不超过脚尖,然后发力站起,保持躯干挺直。

核心与全身力量训练合集



推墙俯卧撑:面对墙站立,双手贴墙与肩同宽,身体一条直线,屈肘让额头轻触墙面,再推回。适合力量偏弱的人群,练肩背和手臂。

臀桥:仰卧,屈膝90度,脚掌踩实,抬臀至肩、髋、膝成一条直线,顶点收紧臀腹1-2秒,再缓慢放下。

哑铃推肩:坐或站,双手握哑铃(也可用矿泉水瓶代替)至肩高,掌心向前,向上推至手臂伸直(不锁肘),再缓慢回落。

使用公用瑜伽垫竟会感染 HPV?

□ 科普时报记者 吴琼

李女士在健身房坚持锻炼3个月,后背冒出成片褐色小疙瘩。就医检查发现,她是共用瑜伽垫后感染了皮肤型人乳头瘤病毒(HPV),这些小疙瘩正是扁平疣。

什么是扁平疣?上海市东方医院(北院)皮肤科主任徐楠解释,扁平疣是HPV感染引起的常见皮肤问题,外观多为淡褐色扁平小丘疹。它属于病毒性皮肤病,具备传染性,不只会被外界传染,还能自身扩散。“一方面,只要皮肤出现细微破损,接触到环境中的HPV病毒,病毒就会在皮肤局部定植、不断复制;另一方面,如果频繁抓挠患处,病毒还会蔓延到周边健康皮肤,越长越多。”

“健身房是这类皮肤传染病的高发场所。以扁平疣为例,健身房里有大量公共器械、瑜伽垫等物品,如果消杀不到位,上面残留的汗液、皮屑,就有可能携带病毒。”徐楠说,再加上健身房内部环境闷热潮湿,十分利于病毒存活。当皮肤存在易感缺

口,如微小创面、伤口,或是皮肤屏障受损、抵抗力变差时,直接接触这些公共用品,就会大大增加感染扁平疣的风险。

对此,徐楠建议,健身时尽量使用个人自带的瑜伽垫、毛巾、拖鞋;使用公用健身器材前要擦拭、消毒;锻炼后及时洗澡和更换衣物;避免赤脚行走,特别是在更衣室和淋浴间。

徐楠提醒,HPV家族有200多种亚型。虽然是HPV感染,但扁平疣是由皮肤低危型的病毒亚型导致,跟导致宫颈癌的HPV不是一个“型号”,更不会通过自身传播导致恶性肿瘤,大家不要过于担忧。

不过,也不能不把扁平疣当回事。不少人患处会发痒,很容易忍不住抓挠。徐楠提醒大家千万别上手抠,抓挠、摩擦患处,会把病毒带到皮肤其他位置,诱发新的疣体,还可能通过接触传染给其他人。



看视频,长知识

电脑、手机的辐射会引发甲状腺癌吗

□ 科普时报记者 王文洁

电脑、手机已经是人们的生活必需品,走在路上也不免要刷两下手机。有人问,电脑和手机的辐射到底大不大?会不会引发甲状腺癌?中国抗癌协会科普委员会委员、内蒙古自治区中医医院主任医师耿刚说,电脑、手机的辐射并不大,不会致癌。

电脑和手机辐射属于非电离辐射,能量很低,与X光、核辐射等电离辐射有本质区别,不足以破坏细胞或DNA。且实际检测显示,手机通话时最高辐射值、电脑(包括主机、显示屏)辐射值,均远低于国家安全标准。

耿刚介绍,目前世界卫生组织及主流医学界的共识是,没有充分证据表明日常使用手机、电脑会对人体健康造成危害。权威机构在系统回顾了海量研究后指出,没有发现日常的射频电磁场暴露,即手机、电脑等产生的辐射与甲状腺癌之间存在关联。

“真正需要注意的是,是长时间使用电子设备可能带来的眼睛疲劳、颈椎与腰椎不适,以及久坐、熬夜使用电子设备引发的健康问题。”耿刚说。



看视频,长知识