

每天靠墙蹲一蹲好处多

不少人常感叹自己没时间运动。但其实只要身边有堵墙,花费几分钟或十几分钟,就可以做一次运动,而且还是有益血压健康的有效运动之一。

研究发现,从降压效果来看,靠墙蹲可能是最有效的运动。靠墙蹲可使血压降低11.41/5.09毫米汞柱,坐式伸腿动作可使血压降低9.96/3.69毫米汞柱,握力锻炼可使血压降低8.34/4.10毫米汞柱。

每天蹲一蹲好处很多

“蹲”能减少脂肪堆积,对大腿、小腿、腰腹等肌群都有锻炼作用。正确的蹲姿对健康有很多好处。

降低久坐危害。久坐后做下蹲动作可活动关节、帮助腰部肌肉放松,提高平衡能力。

有益心脏健康。人在下蹲的时候,有利于气血流畅,心肺血流量相对充沛,可缓解动脉硬化、降低血脂,还可减少冠心病和脑卒中的发病率;下蹲还能加大胸腔和肺的活动范围,从而改善心肺功能。

有助减肥塑形。下蹲运动可消耗脂肪,它是一项很好的减肥方式,特别是腰、臀部、腹部、腿部。有针对性地做下蹲锻炼,可增强膝关节稳定性和下肢肌肉力量,进而促进速度、爆发力、耐力的提升,同时给大腿和臀部塑形。

帮助润滑关节。蹲姿通过下肢有规律地折叠,对关节周围组织是一种很好的伸展锻炼。

促进血液循环。下肢和足部是人的精气之根、气血之库。我们的下肢越有劲,心脏就会越有

劲。下肢血液循环好,才能推动肢体远端的血液回流到心脏,使全身气血运行畅通。

如何正确做靠墙静蹲

静蹲是下肢肌力练习的经典动作。练习时要注意:上身正直抬头挺胸,两脚分开与肩宽,脚尖正向前,不要“外八字”或者“内八字”。背靠墙壁站好,脚跟大约离墙壁一脚长的距离。缓慢下蹲。从上往下看,脚尖与膝盖要在一条直线上。

可以每天做3-5组,每次1-3分钟(循序渐进),或者按照自己的情况。一般靠墙静蹲到大腿发酸即可,量力而为。如果静蹲时或静蹲后出现膝关节前方疼痛,那就不适合继续做这个

动作了。

静蹲有不同角度,最常用的是这三种:

浅蹲:角度约在120度以上,适合膝盖疼痛明显肌肉力量差的人群。

半蹲:角度约为100-120度,适合膝盖疼痛可控、力量相对较差但不太影响日常生活的人群。

深蹲:角度约为90-100度,大腿与地面平行,适合运动时膝痛、力量响度较好但仍然有待提高的人群。如果膝关节由于压力过大而出现不适,应返回到半蹲角度练习。



提个醒

治贫血症方

菠菜3两,猪肝3两,牛羊肝各2两,不加油盐炖熟吃。每日1付,分3次吃完,半月愈。

治胃溃疡方

鲜藕洗净,切去一端藕节,注入蜂蜜,用牙签固定,煮熟后饮汤吃藕。另取藕一节,切碎后加适量水煎汤,待凉服用,对溃疡病出血者有效。

治牙痛方

五倍子、川椒各60克,雄黄6克,共研细末,用纱布包成黄豆粒大小,酒泡装瓶备用。痛时取1粒置痛牙上咬之10分钟即可。

(本方仅供参考)

老年人夏季如何改善睡眠

父母年纪大了,现在天气热,他们白天犯困,夜里失眠。请问,有什么办法帮助他们调节作息,让睡眠回归正轨?

读者 赵女士

赵女士:

夏季,昼夜节律的微妙变化与持续高温,都可能引发老年人情绪波动、睡眠浅短等状况,老年人为什么在这个季节经常睡不好?

很多人谈到情绪时,只关注“高不高兴”,其实情绪包括主观感受、躯体状态和睡眠三个层面。

夏季高温限制了户外活动,很多老年人因为白天无法活动,便在家打盹,导致夜里难以入睡。这种昼夜节律的紊乱可使老年人出现情绪问题,家属应多关注其情绪变化。

调节睡眠的核心,一是“动起来”,二是“规律化”。夏季天气炎热,很多老年人身体活动减少,会降低大脑“想要休息”的需求,从而导致晚上不困、睡不着。因此,适量运动很重要,比如傍晚散步、在室内适度活动、和家人交谈等都是保持身心活力的好方式。

同时,保持作息规律也很重要。白天,老年人不要因为无聊就长时间躺在床上,尤其应避免边看电视边打盹。白天打盹过多,会影响夜间的正常睡眠。另外,老年人应顺应节气,别一味追求“每晚睡满几小时”,夏季的夜晚较短,睡眠时间稍有缩短是正常的,关键是睡得安稳、醒后精神好。

读者来信

公示

按照《新闻记者证管理办法》及国家新闻出版署相关要求,吉林农村报社已对拟申领新闻记者证人员的资格进行严格审核,现将我单位拟申领新闻记者证人员名单进行公示,公示期为2025年7月10-19日(公示期不少于10天)。本单位监督举报电话为:0431-88600732,省委宣传部传媒监管处监督举报电话为:0431-88905530。

拟申领新闻记者证人员名单:都傲、周硕。
吉林农村报
2025年7月10日

高温天气谨防中暑

此外,闷热的“桑拿天”也不容小觑。当气温超过32℃、湿度超过70%,人体体表的汗液无法迅速蒸发,人的体温可能比实际气温高出10℃,也易诱发中暑。

专家表示,市民要持续做好防暑降温措施,高温时段不要长时间在户外活动;室外作业人员须采取有效防晒

迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。



容易患糖尿病的“习惯”

不少人印象中一旦患上糖尿病终身不能治愈。其实,糖尿病是一种“生活方式病”,和很多不健康的生活习惯有关。

主食吃得太精细

“精制碳水”会造成血糖急升,诱发糖尿病。米饭、馒头、面条等属于高升糖指数食物。糖尿病高危人群应多选全谷物、杂豆类占比较高的食物。同时避免吃太饱、进餐规律、定时定量,是维持血糖平稳的基础。

吃晚饭时间太晚

早上8点之前吃第一顿饭、晚上7点之前吃最后一餐,更有助于降低2型糖尿病的发病率。避免糖尿病,需谨记睡前4小时内不吃东西。

经常爱喝甜饮料

日常有人习惯把饮料当水喝。经常喝含糖饮料、人工甜味剂(代糖)饮料会增加患糖尿病风险。

日常爱抽烟、喝酒

吸烟、喝酒会增加患糖尿病的风险,有些啤酒升糖指数非常高,会导致

血糖迅速上升。

经常开灯睡觉

研究发现,开灯睡觉的人,第二天早晨胰岛素抵抗也会加剧,导致血糖失控,长期如此可能就会发展成糖尿病。

经常性睡眠不足

经常性睡眠不足会使患糖尿病风险增高。要减少患糖尿病风险,不仅要睡够,还要早睡。经常熬夜、晚睡的人患上糖尿病的可能性更大。

长时间久坐不动

研究发现,久坐时间超过6小时,患糖尿病等慢性病的风险显著增加。每天用剧烈活动代替久坐1小时,可显著降低糖尿病、抑郁、慢性肝病、睡眠障碍等慢性病的发生风险。

长期缺乏运动

懒得运动也是导致糖尿病的一个重要原因。长期缺乏运动会导致肥胖的发生,进而引发糖尿病。规律运动不仅可以帮助降低血糖,还可增加胰岛素敏感性、改善体质、减少心血管危险因素,预防多种并发症。

为啥降雨后蚊子会增多

水是蚊子繁殖和孵化的唯一场所。降雨(尤其是连续降雨)后,积水增多,蚊子有了更多的繁殖场所。同时,蚊子的繁殖能力很强,吸饱一次血可在其中产卵200-300粒,经过7-14天就会孵化成蚊飞入水中。可以说,一只即将长成熟的蚊子幼虫,就相当于上千只蚊子。

蚊子如此“威力”,用什么方法“治”它们?

最有效的方法——清除积水

首先要定期清理房屋外、公共设施周边及重点区域的积水,如垃圾站、排水排污管道等,做到不留死角。

其次,家里定期清理容易积水的物品或者角落,花盆等容易存水的盆盆罐罐要做到“翻盆倒罐”,避免积水存留。如需要储水,也要盖好盖子,水体存放不超过7天。

最安全的方法——防蚊用品

室内保证纱窗完好,平房或低楼层的家庭或单位可以安装纱门或者纱帘,卧室内可使用蚊帐等床上防蚊用品。

最应急的方法——防蚊产品

在各类五花八门的驱蚊产品中,含有避蚊胺、驱蚊酯、派卡瑞丁和羟派酯这些成分的驱蚊产品(如驱蚊液、驱蚊水等)才真正具有驱蚊作用。

