

久坐伤大脑 没事儿走两步

久坐不动 VS 记忆退化

这项研究探究了久坐与大脑的关系,研究人员询问了年龄在45岁-75岁之间的健康人士——每天都坐多久,然后扫描他们的大脑。

虽然测试并没有评估记忆功能本身,但是却发现那些久坐数小时的人,内侧颞叶更薄,而这个区域是关乎大脑中学习及记忆的重要部分。它们分布在太阳穴后面两侧,随着年龄的增长会自然变小。然而,研究人员警告说,这种变薄可能是中老年人认知能力下降和痴呆的前兆。

每天坐15个小时的人,无论是一直坐着还是

中途起来走走,平均而言,他们的内侧颞叶要比坐5个小时或更少的人小10%。

久坐不动 VS 阿尔兹海默症

记忆问题只是痴呆症的一种症状,然而,发表在《公共科学图书馆·综合》(PLOS One)杂志上的研究首次表明,坐着的时间越长,大脑区域越薄。而这会大大增加患阿尔兹海默症的概率。

这项研究同样关注了大脑内侧颞叶,发现那些生活方式更活跃的人的内侧颞叶更健康。而运动是保持内侧颞叶健康的一个关键部分,它可以促进大脑发生氧气作用,快走两步或者



简单的运动之后,身体都会比久坐时的呼吸更深。

这样就可以让更多的氧气进入身体,从而促进血管健康和生长新的脑细胞。而新的脑细胞是记忆和学习的关键因素之一。同理,

运动也是保持心脏健康的关键因素,保持大脑健康所需的含氧气的血管对心脏健康也至关重要。这就是经常锻炼的人患冠心病和心脏病等心血管疾病的风险较低的原因。

人老腿先老 防病“迈开腿”

医师专家表示,进入老年后,人体器官会出现衰老。骨关节是日常生活中使用最多、负荷最多的运动器官,自然磨损尤其厉害。膝关节是人类最大的关节,长期劳损就会首先受到破坏。因此,很多人会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、上楼困难甚至不能行走等现象,这就是人们常说的“人老腿先老”。

“步行是一种静中有动、动中有静的健身方式。”医师专家说,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张、焦虑的情绪。此外,坚持步行还有“几增几减”的作用。

比如,步行能增强心脏功能,使心脏慢而有力;增强血管弹性,减少血管破裂的可能性;增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并

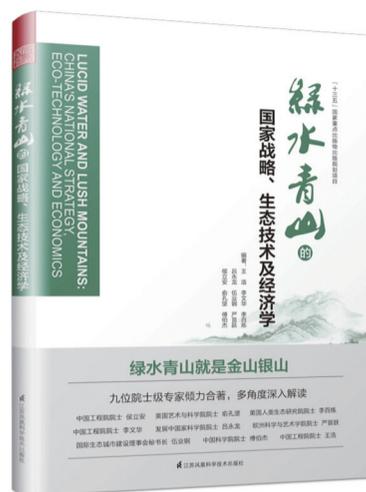
能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢;增强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有作用。

同时,步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,减少血糖转化成甘油三酯的机会;能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的

可能性;减少人体腹部脂肪的积聚,保持人体的形体美;减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生,会引起动脉血管疾病。

需要注意的是,膝关节惧“寒”怕“风”,冬春季尤其应注意保暖。爬山、上下楼梯等运动对膝关节磨损较大,注意量力而行,勿短时间内超量、反复进行。

推荐书单作品



《绿水青山的国家战略、生态技术及经济学》

《绿水青山的国家战略生态技术及经济学》是王浩、李文华、严晋跃、侯立安、吕永龙、俞孔坚、李百炼、傅伯杰、伍业钢九位海内外院士专家学者多年来科学研究探索的智慧结晶,从水生态治理技术、生态保育与生态发展、未来能源系统、水安全保障技术的创新发展、美丽乡村建设的发展模式、绿色发展和生态城市建设路径、“生态中国与美丽中国”建设、生态技术与商业模式、可持续发展、生态系统的服务价值与功能、绿水青山的经济学等方面,对“绿水青山就是金山银山”国家战略如何指导中国的经济发展和生态保护做了详细阐述和论证,并结合他们多年研究与探索的成果和经验,提出了许多建议。本书的出版,正逢其时,必将使广大读者从中受益。

江南医院根据“专家型医院”的定位,聘请了国家一流、社会知名、群众公认的301医院、协和医院、北京医院、原南京军区总医院、原济南军区总医院、上海长海医院、瑞金医院等著名医院的院士、院长、教授、博士、博士生导师等具有专业特长的高级专家,到江南医院进行专家坐诊、专家会诊、专家手术、专家查房、医疗示教及开展医疗新技术指导,以及远程会诊、绿色通道转诊等,为人民群众和患者提供高品质的医疗服务。

常州江南医院特需专家坐诊时间表 (10月份)

姓名	科室	职务及擅长	出诊日期
巩维如	心内科	专家副院长兼大内科主任、主任医师、教授,原301医院心内科内科主任,中央领导保健组专家。擅长心血管内科危重病人的急救和治疗,特别侧重心脏疾病起搏治疗,完成永久性心脏起搏器植入术近百例。对心血管内科的常见病、多发病的诊断和治疗具有丰富的临床经验。	每周周一
褚海波	普外科	专家副院长兼大外科主任、主任医师、教授,原解放军89医院普外科主任、擅长较高难度的各种腹腔镜手术,门静脉高压症、重症胰腺炎和严重多发伤的临床救治等疑难复杂病人的临床诊治等。	每周周三
朱平	血液肿瘤	专家副院长兼肿瘤中心主任、主任医师、教授,原北京大学第一医院肿瘤中心主任、博士生导师。擅长各种疑难复杂血液肿瘤、遗传病和骨髓增殖性肿瘤疾病的诊治等。	每周周三
田慧	内分泌科	主任医师、教授、江南医院首席专家,原301医院内分泌科专家、博士生导师、知名专家,擅长对代谢疾病的诊治,侧重于糖尿病、肥胖病、肾上腺等疾病的诊治。	10月11日 上午8:00-11:30 下午13:30-17:00
王洪田	耳鼻喉头颈外科	主任医师、江南医院首席专家,原301医院耳鼻喉科专家、医学博士、博导,擅长过敏性鼻炎及对特异性免疫治疗等。	10月13日 上午8:00-11:30 下午13:30-17:00
危杰	骨科中心	专家副院长兼骨科中心主任。主任医师、教授。原北京积水潭医院骨科主任,硕士生导师。擅长各种疑难创伤疾病、骨折固定、髋部损伤、老年骨质疏松、骨不连、骨髓炎的诊疗。	10月14日 上午8:00-11:30 下午13:30-17:00
秦绍森	神经内科	主任医师、教授、知名专家、江南医院首席专家,原北京医院神经内科副主任,擅长神经系统疾病,尤其老年痴呆、脑血管病的诊治。	10月16日 上午8:00-11:30 10月17日 上午8:00-11:30
傅亮	消化内科	副主任医师,江南医院首席专家,原北京医院消化内科专家,擅长消化系统疾病(消化道、肝胆、胰腺)的诊断及治疗具备了一定的技术水平和经验。特别是在消化道内镜的诊断和治疗方面,更具有一定经验和特点。	10月16日 上午8:00-11:30 10月17日 上午8:00-11:30
张丽华	心血管内科	主任医师、江南医院首席专家,原北京协和医院心血管内科专家,擅长心血管疑难疾病的诊治(心肌病,心包疾病、系统性全身疾病的心血管表现),高血压病的诊断与治疗,心力衰竭的诊断与治疗,心脏彩超。	10月18日 上午8:00-11:30 下午13:30-17:00
施毅	呼吸内科	主任医师、江南医院首席专家,原南京军区总医院呼吸内科主任、教授,擅长呼吸道感染、呼吸衰竭、睡眠呼吸障碍、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、肺部肿瘤的诊治。	10月23日 下午13:30-17:00
王凤翔	眼科	主任医师、江南医院首席专家,原301医院眼科专家、教授、医学博士,擅长眼外伤、视网膜脱离、白内障、青光眼等疾病的诊治。	10月25日 下午13:30-17:00 10月26日 上午8:00-11:30
王新佩	中医科	主任医师、教授,江南医院首席专家,原北京中医药大学中医科专家,擅长治疗呼吸系统、消化系统和内分泌系统疾病。对气管炎、哮喘、肺心病、冠心病、肝炎、胆囊炎、胃炎、肠炎、肾炎、关节炎、月经不调、疲劳综合症等治疗具有独到之处。	10月28日 下午13:30-17:00 10月29日 上午8:00-11:30
魏日胞	肾内科	主任医师、知名专家、江南医院首席专家,原301医院肾内科专家,擅长于诊治急、慢性肾炎综合征、肾病综合征、急性肾衰竭、狼疮性肾炎、糖尿病肾病、高血压肾损害、缺血性肾脏病、老年性肾脏病等原发、继发性肾脏病。	11月1日 上午8:00-11:30 下午13:30-17:00

