

“改善睡眠最佳运动”出炉 这类运动提升睡眠效果最好

睡眠质量差、多梦、
易醒、难入睡
可能是植物神经紊乱
也可能是神经衰弱以及心理因素

日前一项研究发现
有一类运动对
提升睡眠质量效果最好



“改善睡眠最佳运动”出炉

在比较运动、饮食和睡眠卫生等不同措施对睡眠质量的影响后，国际学术期刊上发表的一项研究发现：

研究纳入了 2649 名参与者，涵盖不同人群，有睡眠质量差人、肥胖的人、绝经后女性和运动不足的成年人等，其年龄范围在 16 岁到 62.2 岁之间，而且其中 74.1% 是女性。被研究者被随机分配 2 组：干预组和对照组。运动的干预措施包括有氧运动、力量训练、步行、瑜伽、冥想和八段锦。使用体动记录仪来记录参与者的睡眠质量以及参与者睡眠状况自我评估，结果显示：力量训练的人得分最高，明显好过体力活动、营养干预等。

力量训练可以提高自尊心，改善心理健康，从而改善睡眠，例如减少焦虑和抑郁。此外，力量训练会给肌肉组织带来压力，这可能会向大脑发出信号，身体此时需要更好的睡眠来修复损伤。美国阿帕拉契亚州立大学的心血管运动科学教授斯科特·科利尔表示，力量训练能通过减少焦虑和压力来改善睡眠。他进一步指出，力量训练能促进肌肉恢复。

力量训练的好处

力量训练能增强肌肉运动，是降低心血管病风险的安全、有效且重要的运动方式。同时，力量训练可以降低心血管疾病风险因素，包括降低血压、血糖、血脂、体内脂肪等。2023 年美国心脏协会指出，力量训练能增强肌肉运动，是降低心血管病风险有效的运动方式。

1. 力量训练能降低心血管病风险。对心血管疾病和危险因素具有良好的防治效果。与未进行力量训练的成人相比，进行规律力量训练的成人全因死亡风险降低了 15% 左右，而心血管疾病发生风险降低近 17%。建议每周进行 30~60 分钟的力量训练。

2. 力量训练可以有助于降低血压。改善内皮功能、血管舒张能力、血管电传导能力等，降低健康成人、高血压前期人群、高血压人群、心脏代谢风险升高人群的静息血压。

3. 力量训练可以降低糖尿病风险。力量训练可改善不同人群的血糖、胰岛素抵抗水平的相关。与未进行力量训

练的人群相比，定期进行力量训练的人群的糖尿病发病率降低了 17%。

4. 力量训练可以降低血脂和胆固醇。对总胆固醇、甘油三酯以及 HDL-C（高密度脂蛋白）水平产生有利的影响。

5. 力量训练能降低体内脂肪含量，增加肌肉、减少人体脂肪含量。

适合 40 岁+ 的几种力量训练方法

《美国医学会内科医学》期刊上发表了一篇研究，这项研究为 40 岁以上人群找出了最适合的运动方式。40 岁后最佳力量训练方式：

1. 自重训练。使用身体自重进行深蹲、俯卧撑和仰卧起坐等训练，可以在家中或健身房进行，从而锻炼核心力量和肌肉力量。

2. 弹力带训练。选择调整不同强度和部位的练习，适合 40 岁以上人群的特定需求。

3. 健身器械训练。由专业教练指导，确保正确姿势和安全性。

（来源：《健康时报》）

打开人体 8 个“总开关” 百病都逃开

在古典中医治疗中，人体有 8 个“总开关”，只要打开它们，疾病就逃走。古人还把它们归纳成治病的口诀：肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收，心胸取内关，小腹三阴谋，坐骨刺环跳，腿疼阳陵透。

第一个穴位：肚腹三里留

凡是在“肚腹”这个部位所发生的任何病，像胃弱、胃寒、胃痛等问题都可以用足三里这个穴。因为足三里为胃经的合穴，调整足三里就是在调整脾胃，还能生化气血。此外，足三里的“三”是指上、中、下三焦，也就是说五脏六腑的问题，足三里都是可以调的。

第二个穴位：腰背委中求

腰背部位的疾病，治疗者首先要考虑到委中穴。因为整个背部仅有督脉和膀胱经，而委中穴是膀胱经的合穴，能够有效疏通膀胱经，从而缓解腰背问题。而且，还有膀胱与肾互为表里，调整膀胱经对肾也有助益；再加之膈窝为八虚之一，所以疏通委中穴时，肾的功能得到提升，自然腰背的问题就可以很好缓解，像腰痛、腰间盘突出，甚至是肾亏、肾虚寒等，都有很好的疗效。

第三个穴位：头项寻列缺

列缺穴在手腕横纹以上（尺骨陷中），是肺经上的穴位，主任脉，所有头部的疾病，如头疼、头晕、眩晕呕吐等等，都可以用列缺穴来治疗。

第四个穴位：面口合谷收

嘴周围和脸上的疾病都可以用合谷穴治疗，合谷穴，人的拇指和食指（虎口）连接部到指骨连接部，划一条竖线，中点这是合谷穴。

第五个穴位：心胸取内关

心胸从咽喉部到胸口，腹部以上的这部分，有病找内关穴。内关在腕内侧横纹上两指，像心脏病、心悸心慌等等，包括妇女的乳腺炎、乳腺增生、胸闷也都是属于心胸疾患，要找内关穴。

第六个穴位：小腹三阴谋

小腹除了“肚腹三里留”、“心胸取内关”，人的正面，就差小腹部位。小腹部位得了病，就要找三阴交。三阴交穴为肝、脾、肾三条阴经的交汇，脾主少腹，为后天之本；肝经唯一绕生殖器的经脉；肾为先天之本。所以凡是小腹的疾患可以用三阴交穴来治疗，男子的前列腺炎、不孕不育、精少；女子的月经不调、经量过多或者过少，还有白带等，属于在小腹方面发生的病都可考用三阴交穴。

第七个穴位：坐骨刺环跳

环跳穴在人的背面（臀部），股骨与骶骨交接处，中医认为环跳处为骨之始，骨有病此处会有压痛。所谓“坐骨刺环跳”的坐骨并不是指西医概念上的坐骨这一个部分，而是从腰到腿一个比较大的范围内，由坐骨神经引起起来各种疼痛可以找环跳穴，上可以治到腰，下可以治到脚。

第八个穴位：腿疼阳陵透

阳陵泉穴是整个腿，上至大胯、下至足跟的一个总的开关。发生疼痛了要考虑到打开这个开关，使它的气血流通。像老年人的风湿老寒腿、肌肉拉伤、静脉曲张等等，都要用阳陵泉穴来治疗。

耳屎不要经常掏

我们耳朵里面产生的分泌物俗称耳屎，很多人出于卫生的考虑，往往会定期甚至是频繁地掏耳朵。但是有不少人都说耳屎不用处理，因为耳屎是会自行掉出来的。那么耳屎到底该不该掏？耳屎要经常掏出来吗？耳屎要不要清理？

耳屎不要经常挖，耳道中的耳屎可以对外耳道形成保护作用，空气中的灰尘，一旦进入耳道，耳屎就能粘住它，还能将一些虫子阻挡在耳道外。外耳道的耳屎在鼓膜前面，可以让声音缓缓传导进去，使鼓膜免受剧烈震动的损害，所以耳屎不要经常挖。

经常挖耳朵有什么坏处：

1. 经常挖耳朵最大的风险就是会不小心碰伤鼓膜，引起中耳炎或者耳聋。

2. 很多人挖耳朵都是用棉签，棉签只适用于擦拭耳廓的位置，用其挖耳朵只会将耳屎往耳道里面捅，使其不能自行排出，长期这样，会让耳屎在耳道过量堆积，若耳朵进水，很容易使耳垢吸水膨胀，腐蚀耳部脆弱的皮肤，引起发炎。

3. 经常挖耳朵还会引起耳屎分泌异常，耳屎可能会越来越多，新分泌的耳屎会由原本的片状变成碎屑状，从而降低保护耳朵的能力。

耳屎是会自行排出体外的，所以不

用经常去掏耳朵。在日常生活中，耳屎会缓慢从耳道内向耳道口移动，累积到一定程度时，通过咀嚼时下颌关节的运动，它会不断地脱落排出体外，因此不用担心会堵塞耳道。

可以每周对耳廓周围清理一次，但是不宜每天都清洁，耳部皮肤脆弱，易发炎感染。当耳朵中的耳垢过多或者日久耳垢积成硬块时，会影响听力，这时可能耳垢不会自行脱落，而且取出困难，可以用合适的滴耳油，每日滴 3~4 次，待耳垢软化后，轻轻取出，但若还是不能取出，应去医院耳科处理。

（来源：光明网）

（来源：临沂临港发布）