

比跑步更护心的运动找到了

这5个抗阻运动,居家可练

上班时,一坐就是几个小时,除了上厕所几乎不动;下班了,吃一顿烧烤犒劳自己;周末了,熬夜追剧到天亮……这些让你觉得“舒服”的日常,其实都在悄悄加重心血管的压力。你可能会想:是不是又得开始跑步、跳绳,折腾得满头大汗才能给心血管减压?

还真不用!最近一项重磅研究发现了一个“极高性价比”的护心方案——抗阻运动。不跑、不跳、不用挥汗如雨,门槛极低,效果却好得让人不敢相信!

比跑步更护心的运动找到了:每周练2小时女性心梗风险下降

2026年6月,《美国心脏病学会杂志》发表了一项研究:涵盖近12万名女性,追踪长达14.5年,只为回答一个问题——保护心血管什么运动最具“性价比”?

研究发现:与从不进行抗阻训练的女性相比,每周坚持训练≥2小时的女性——重大心血管疾病风险降低20%,心肌梗死风险骤降44%。

为什么说最具“性价比”?我们算一笔账:每周2小时抗阻运动,平均到每天也就十几分钟。而且平均每多练1小时,风险还能额外再降5%。

此外,研究还发现:同时调动上下肢训练(如深蹲+哑铃弯举),心血管获益远大于

只练单一部位。换句话说,科学地“搭配”训练部位,能让每一分钟的汗水都不白流。

抗阻运动不只护心,对血糖、血压、防癌都有好处

1.降低患糖尿病风险。

2026年,《美国医学会杂志-网络开放期刊》发表的一项超14万人随访19.2年的研究发现:与从不做力量训练的人相比,每周坚持2小时以上力量训练,糖尿病风险直接降低了27%。研究还指出,从训练部位来看:只练上肢,糖尿病风险降低25%,这说明上肢训练对胰岛素敏感性改善更有独特价值。

2.血压水平得到改善。

2023年,美国心脏协会在国际期刊《循环》上发表的一篇文章介绍,坚持抗阻运动可以帮助改善血压。在年轻健康成人(≤40岁)中,抗阻运动可引起舒张压小幅但显著地降低(降低1毫米汞柱);对于中老年健康成人(>40岁),抗阻运动可为其收缩压(降低4毫米汞柱)和舒张压(降低2毫米汞柱)带来更大幅度的降低。

3.抑制癌细胞的生长。

2025年7月,发表在国际期刊《乳腺癌研究和治疗》上的一项研究,选取接受过主要治疗的乳腺癌患者作为参与者,让他们分别进行抗阻训练和高强度间歇训练。运动后立即验血发现,所有参与者体内“抗癌蛋白”水平飙升9%~47%;体外实验发现,两种运动都明显抑制了癌细胞的生长。其中,抗阻运动组降低了20%~21%。

4.预防肌少症的发生。

我们的肌肉有个特点——用进废退。长期不运动,肌肉会以每年1%~2%的速度流失,50岁后流失速度还会加快。而科学

运动的作用,就是给肌肉传递需要生长的信号。抗阻训练通过对抗阻力(自身重量、弹力带等),可以直接刺激肌肉纤维微损伤,修复后肌肉会变得更粗壮、更有力。

这5个抗阻运动,在家就能练

抗阻运动没你想的那么难。下面这5个动作,不用去健身房,不用买器械,我们在家就能完成:

1.靠墙静蹲。

背靠墙壁,双脚与肩同宽,脚尖朝前,脚跟离墙约一脚半的距离。沿墙壁缓慢向下滑动,直到大腿与地面平行(如感觉困难,可蹲得浅一些)。注意保持腰背紧贴墙壁,膝盖与脚尖方向一致,不要内扣。

2.提踵运动。

双脚分开与髋部同宽。慢慢将脚跟抬高地面,用脚掌支撑身体。保持这个姿势2秒后,缓慢将脚跟放回地板。注意尽量抬高,以保证身体感觉舒适,锻炼小腿肌肉。

3.推墙俯卧撑。

双手抬起与肩同宽,指尖触墙后,手掌平放在墙上。弯曲手肘,直到前额轻触墙面。训练时注意收腹、沉肩,保证身体成一条直线。

4.臀桥运动。

仰卧躺在地面,双膝弯曲约90度,脚掌平放,双手置于身体两侧。缓慢抬起臀部,直到肩膀、髋部、膝盖形成直线,在顶点收紧臀部和腰腹,保持1~2秒后缓慢放下。

5.哑铃推肩(可用水瓶替代)。

坐或站立,双手持哑铃或水瓶举至肩高,掌心向前,向上推至头顶直至肘部最终伸直,缓慢放下。这个动作可以改善肩颈紧张,并且加强上肢的肌肉力量。

综合新华社、人民日报

肝不好的人 身体这几处会“说话”

7月28日是世界肝炎日,肝脏是人体至关重要的器官,不仅是消化系统的重要组成部分,还承担着代谢、免疫调节等多重功能。肝脏疾病早期缺乏典型症状,若遵循“不舒服才看病”的原则,极易延误病情,进一步加剧健康风险,因此及时关注身体信号很重要。

关注肝脏损伤前的“身体信号”

肝脏内部缺乏痛觉神经,只有表面肝包膜存在神经分布。因此,肝脏病变早期往往无症状,只有当损伤累积到一定程度(如肝包膜受牵拉)时,才会出现明显不适。通常,肝病的早期表现以全身性的症状为主。出现以下症状,建议及时就医检查诊断。

1.食欲不振。食欲不振是肝病常见的症状之一,如果长时间食欲不振,除了怀疑胃炎以及其他疾病,也应考虑肝炎的可能。

2.恶心、呕吐、腹胀。很多肝病在出现肝功能异常后,都会伴有恶心欲呕、厌食油腻、上腹饱胀等不适。常会被患者误当成急性胃肠炎就医,有经验的医生会让患者去做肝功检查,从而发现肝病。

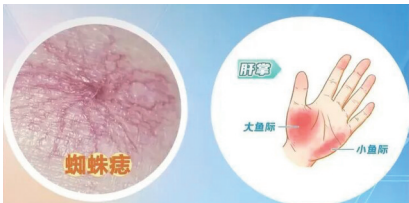
3.黄疸。正常情况下,肝脏能够清除多余的胆红素,而黄疸是由于体内胆红素代谢障碍,导致血液中胆红素浓度增高所引起的一系列变化,最常见的是尿液发黄如浓茶水样。严重时白眼珠甚至全身皮肤会变黄。

若出现尿液持续发黄如浓茶水样或皮肤、眼白发黄,即使无其他症状,也应尽快检查肝功能,这可能是肝细胞损伤或胆道问题的直接信号。

4.肝掌、蜘蛛痣。肝掌是在大鱼际和小鱼际部位形成的一些特别发红的表现。很多肝掌有特别清晰的界限,仅在大鱼际和小鱼际部位存在,非常典型。

蜘蛛痣形似蜘蛛,一般会在前胸和颈部见到,中间有一个特别小的血管聚集区,如果拿笔尖轻轻点按,周围这些“爪子”就会全部消失。

这些皮肤症状和肝脏对雌激素代谢能力下降有关,导致了毛细血管的扩张,但也不能认为只要有蜘蛛痣或肝掌就是得了肝病。建议到医院做肝功检测,以排除肝炎。



央视截图

肝炎患者没有症状,还需要治疗吗?

许多肝炎患者在早期甚至中期都没有明显不适。无症状肝炎是否需要干预?哪些情况必须及时治疗?

首都医科大学附属北京地坛医院肝病中心主任医师李明慧表示,70%的肝炎都没有症状,一定不要认为没有症状,就不去做检查和治疗。

研究显示,慢性乙肝患者肝癌风险比常人高出15至20倍,对慢性肝炎、肝硬化患者进行抗病毒治疗,能在较短时间内显著降低肝癌发生风险。肝脏纤维化患者接受规范抗病毒治疗3至5年,可降低罹患肝癌的风险10%至30%。

因此,一旦发现乙肝核酸阳性,无论转氨酶正常与否,只要满足年龄大于30岁,或者有乙肝肝硬化,或者有肝癌家族史的人群,都要接受治疗。

综合新华社、国家应急广播、央视

肠癌多半是拖出来的

4种异常建议及时就医

肠道健康对人体健康非常重要。结直肠癌等肠道疾病早期缺少典型症状,却可能导致严重后果,需引起重视。结直肠癌为何容易被忽视?哪些人应尽早筛查?筛查要注意什么?应如何预防?

结直肠癌早期往往缺少典型症状,发展过程历时数年

北京大学第一医院密云医院急诊科主治医师高巍介绍,肠癌可发生于直肠、左半结肠或右半结肠。不少结直肠癌会经历“腺瘤—上皮内瘤变—浸润癌”的发展过程,往往历时数年。这也意味着,及时发现并处理腺瘤性息肉,能有机会阻断其进一步发展。

结直肠癌为何容易被忽视?因为早期往往缺少典型症状。“结直肠癌是典型的沉默型癌症,早期息肉、微小癌变不会产生腹痛、便血、腹泻等症状。”北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁介绍,筛查最重要的意义,不是查已有症状的病,而是揪出无症状的隐患,等身体出现不适时,很可能已经错过最佳干预时期。

“临床数据显示,超70%的结直肠癌,都是由肠道息肉逐步恶变而来。”陈宁说,多数普通炎性息肉、微小息肉为良性,不会快速癌变,无需过度焦虑。腺瘤性息肉虽然有癌变风险,但进展为恶性肿瘤速度比较缓慢,及时切除即可;而绒毛状息肉(尤其是高级别瘤变)属于高危息肉,恶变概率高、进展快,一经发现必须短时间内切除。此外,息肉切除不等于一劳永逸。息肉复发率较高,复查随访必不可少。

不明原因便血、排便习惯突然改变应第一时间就医

病变部位不同,表现也不一样。高巍介绍,直肠癌表现为便血,大便变细,肛门坠胀、下腹隐痛,排便习惯改变如频繁便秘、总拉不干净等;左半结肠癌表现为便秘、腹泻交替,黏液脓血便,肠梗阻风险更高;右半结肠癌表现为不明原因乏力、贫血、脸色苍白,持续隐痛,右侧腹部包块,反复消化不良、腹胀,隐匿出血,肉眼看不见便血,大便潜血阳性。

如果便血,能否靠颜色判断是痔疮还是肠癌?陈宁介绍,生活中绝大多数肠癌漏诊,都是因为患者把肠癌便血误当成痔疮便血,白白耽误最佳治疗时机。其实,两种便血差异非常明显,普通人可快速自查区分。痔疮便血血色鲜红,仅附着在大便表面,或便后单纯滴血,伴随肛门坠胀、疼痛感,排便结束后出血即刻停止;肠癌便血血色暗沉、发黑,血液与大便完全混合,常伴随大便变细、排便不尽、腹泻便秘交替出现,全程无明显疼痛感。

只要出现不明原因便血、排便习惯突然改变,无论年龄大小、是否疼痛,都要第一时间就医做肠道筛查,切勿自行判断、拖延病情。

四类高危群体需要格外注意;只靠抽血体检极易漏诊早期病变

40岁后要主动评估,高危人群更应提前。陈宁说,普通人群40—45岁启动首次肠镜筛查;高危人群提前至40岁筛查,缩短复查间隔;所有无创初筛阳性者,必须做肠镜确诊排查。

结合国家最新筛查指南,以下四类人群属于肠癌高危群体。有家族遗传史人群;有肠道基础病人群:既往查出肠道息肉、腺瘤,

长期患有溃疡性结肠炎;不良生活习惯人群:长期久坐不动、熬夜酗酒、爱吃加工肉等;年龄高危人群:40岁以上。

粪便隐血试验无创、便捷、价格亲民,适合所有人群每年进行基础筛查,可精准捕捉肠道隐匿性微量出血。需注意的是,这只是初筛手段,一旦结果阳性,必须进一步做肠镜精筛,绝对不能忽视。

陈宁介绍,肠镜可精准发现毫米级息肉、微小病灶,同时可直接切除病灶。如今普及的无痛肠镜,安全性高、全程无痛,睡一觉即可完成检查。健康人群肠镜检查无异常,5—10年无需重复筛查。

陈宁提醒,常规体检抽血检查的癌胚抗原、糖类抗原19—9(CA19—9)等肿瘤标志物,对早期肠癌敏感度极低。绝大多数早期息肉、微小肠癌患者,抽血指标完全正常,只靠抽血体检,极易漏诊早期病变。

肠镜检查前要注意什么?如何预防结直肠癌?

陈宁介绍,肠镜检查前的充分肠道准备至关重要。然而,临床数据显示,多达25%的患者肠道准备不充分,这会显著影响检查的质量和准确性。

陈宁建议,检查前严格按照医生的肠道准备方案执行,按时服用清肠药物并调整饮食,遵循低渣饮食或清流质饮食的要求,避免食用富含纤维的食物。如有便秘或使用特殊药物,请提前告知医生,确保制订合适的清肠计划。

预防结直肠癌,还要从日常生活做起。高巍建议,多吃蔬菜水果、全谷物等富含膳食纤维的食物以及优质鱼、豆制品等;少吃红肉、加工肉制品、油炸食物、烧烤等;限制高糖食物、酒精、霉变食物的摄入。此外,要坚持运动,避免久坐;控制体重,避免腹型肥胖;规律排便,不要长期憋便。 据人民日报