

提高机体免疫力

爬楼梯简单有效

如何提高机体免疫力？大家可以试试经典的“垂直运动”——爬楼梯！

虽然跑步时身体也会有轻微的垂直运动，但基本是以水平模式移动。而在爬楼梯时，身体肌肉被迫抵抗地球引力以垂直模式移动，负荷明显加大，腿部肌肉不断地抵抗地球引力来抬起身体。此外，肌肉必须保持稳定和平衡，这对腿部和臀部的肌肉提出了更高的要求。另外，与在户外跑步相比，爬楼梯时腿部、脚踝和膝关节承受的冲击压力较小，因此不容易受伤。

其实爬楼梯的能力是反映健康的重要标志之一，因为它代表人的活动能力、腿部、臀部力量和心肺功能。爬楼梯是一种很好的锻炼方式，它可以同时挑战多个肌肉群，包括股四头肌、臀肌和小腿的肌肉，还能提高心血管功能。当上楼梯时，臀肌和股四头肌会进行向心收缩或缩短收缩，而下楼时，肌肉会做相反的动作——离心收缩或拉长收缩，而这两种肌肉收缩形式都是提高肌肉力量和功能的。

经常爬楼梯有哪些好处

除了无需任何设备或特殊训练，可以在一天中的任何时间进行和不受天气影响外，爬楼梯还有下面几大好处。

有助于减肥

爬楼梯最明显的好处是有助于减肥。研究发现，爬楼梯时，燃烧的脂肪是跑步时的2倍，是步行时的3倍。与跑步或步行相比，激烈的爬楼梯运动会在更短的时间内产生更多的益处。

提高心肺功能

爬楼梯可以改善血液循环和增加体内高密度脂蛋白胆固醇的数量，它还可以促进心脏健康。著名的测量心肺功能的哈佛台阶测验其实就是一个上下楼梯的重复运动。

增强肌肉力量

爬楼梯能让攀爬者对抗重力，这样做可以增强肌肉的力量，增加骨骼的密度。

改善平衡

在爬楼梯时必须通过脚、脚踝和小腿肌肉的稳

定来保持平衡，爬楼梯有助于改善身体平衡性。

促进心理健康

爬楼梯可以让人精神焕发，肾上腺素上升，并刺激快乐激素的产生。

降低死亡风险

爬楼梯可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平，并降低死亡风险。

调节血压

爬楼梯有助于疏通动脉并促进血液循环。

健脑

有研究显示，爬楼梯还有健脑的作用。

降低多种疾病的风险

每天爬楼梯20分钟可降低患糖尿病、头痛和骨质疏松症等疾病的风险。



理活动，尤其是腿部和臀部肌肉的静态拉伸。

温馨提示

虽然爬楼梯是一项很好的运动，且被广泛地应用在专业运动员和患者的康复训练中，但它并不适合所有人，以下人群不宜进行爬楼梯锻炼。

肥胖或超重者

肥胖或超重者的体重大，爬楼梯时对膝关节的损伤将是正常体重者的数倍。

老年人

老年人普遍出现骨质疏松、骨关节退化，尤其是女性，膝关节在运动中很容易受伤。

骨关节炎患者

骨关节炎患者进行爬楼梯锻炼会导致炎症加重。

膝关节内翻或外翻者

膝关节内翻或外翻者即外在表现为X或O形腿者，因为人体力线偏移，膝关节平稳性不足，受伤机会大增。

脑血管疾病、心肺疾病患者

因爬楼梯需要人体短时间内调集大量血液供应下肢，容易影响心、脑、肺供氧，加大心肌梗死、脑梗死等的发生概率，所以此类患者不宜进行爬楼梯锻炼。

朱为模

爬楼梯锻炼的运动处方

当进行爬楼梯锻炼时，应该循序渐进。从每周3次每次10分钟的爬楼梯开始，随着体力的增加，慢慢达到每次30分钟的爬楼梯训练，就能从中获得最大的好处。但切记爬楼梯是一种高强度的锻炼，不建议一次训练超过1小时，每次训练之间一定要有休息，以保证心肺系统和肌肉有时间去恢复。

每次爬楼梯训练前，先热身5~10分钟，如原地高抬腿、快走、慢跑等。然后放松上下楼梯5~6级台阶让腿部熟悉上下楼梯的动作，为爬楼梯锻炼做好生理和心理准备。

第一次爬楼梯锻炼时，须注意膝关节、背部、臀部或脚踝可能出现的任何疼痛。爬楼梯时，始终保持良好的姿势，将整个脚平放在台阶上。不要用脚趾攀爬，因为那样会加重膝关节和小腿肌肉的负担。开始时可以用一只手扶着楼梯的栏杆爬，随着体力不断增加，就可以放开栏杆了。

开始时一步一个台阶。慢慢可以过渡到一步两个台阶，让自己的腿部和臀部肌肉得到更大强度的锻炼，燃烧更多的热量。也可以单步与双步混合锻炼，以获得更好的平衡训练。但如果平衡能力不佳、膝关节有问题，则较大的步幅可能会带来受伤的风险。

和其他运动锻炼一样，爬楼梯锻炼后记得做整

欲长寿 先“肠寿”



肠道吸收着人体所需99%的营养物质。因此要长寿，就务必先做到“肠寿”！俗话说：“欲无病，肠无渣；欲长寿，肠常清。”可见肠道健康对每个人来说是多么重要。

研究表明，我国大多数人的肠道年龄大于实际年龄近10岁，很多人已经患上了不同程度的肠道疾病，主要表现为便秘、腹痛、腹胀、食欲不振、腹泻、排便恶臭、口臭、皮肤粗糙颜色晦暗等。

肠道是人体的排毒器官，担负了人体大部分的排毒任务。常给肠道“洗洗澡”，肠道健康，人长寿。

多喝水

喝水除了可以促进体内血液循环外，还有利于肠道排毒，而且促进肠道健康的黄金喝水时间就是在早晨。早晨喝一杯水可刺激胃肠蠕动，从而诱发自然便意，有利于排便。

改变不良生活习惯

吃饭要细嚼慢咽，不要抽烟、喝酒，少吃辛辣刺激性食物及腌制食物，尽量不在外面吃，少吃过度加工的食品，不要大鱼大肉、暴饮暴食，要清淡饮食。杜绝熬夜，睡前不宜吃太多，以免给肠道增

加负担。养成良好的排便习惯，如厕不要玩手机、看报纸。

适当多吃富含膳食纤维的食物

研究表示，每天摄入20~30克富含膳食纤维的食品，如燕麦、糙米、绿色蔬菜，可有效降低食管癌、胃癌的患病风险。膳食纤维高的食品可以有效清理肠道有害物质，调理肠道菌群，从而缓解便

饭后运动有讲究

在饭后立即进行运动，食物会对胃黏膜造成刺激，造成胃痛、胃胀从而引发一系列胃病。饭后休息30分钟，有利于增强肠道的抵抗力。这里的休息不是指立刻睡觉，而是静坐，或贴墙站立。每天饭后抽1小时锻炼身体，如慢跑、跳广场舞、打太极拳等，可促进肠道蠕动，加速排便，延缓肠道老化。

常做提肛运动

提肛运动有助于增强人体盆底肌力量，缓解直肠黏膜松弛，从而有效地预防痔疮和一些肛周疾病。正确提肛方法：收紧肛门2~6秒放松，每日坚持3~5组，每组10~15次。

肠道也需休息日

给肠道制订一个“休息日”。每十天左右选定一个“休息日”，当天只吃蔬菜、水果，杜绝辛辣油腻食物。每次只吃七八分饱，让肠道得到休息的同时，还能定期清理肠道内的食物残渣，让肠道得到有效保养。

程中学