

你家孩子运动得够科学吗？

晨练助代谢，晚练提成绩

科学合理的运动，不仅可以帮助孩子的身高长高，还能促进智力发展。运动除了可以提高孩子的体质健康水平、培养他们的基本运动技能外，还可以对孩子的免疫系统起到一定的锻炼作用，促进孩子形成健康的心理。

运动能让孩子思维更敏捷

运动是靠肌肉发力完成的，而肌肉收缩是需要神经系统进行信号传递的，这就离不开大脑的活跃。当孩子在做出各种动作的时候，肌肉要协调配合，相应的神经细胞也要高度活跃，来满足这个需求。

因为神经系统不光管运动，还要管感觉。户外的各种丰富的环境刺激，会对我们的大脑形成另外一种锻炼，将这些信息都会输入到大脑当中，帮助孩子形成

更为敏捷的思维。

运动还是身体长高的“催化剂”

运动的时候，一方面，孩子跟地面接触的力的刺激，可以帮助软骨和骨增生，让它们长得更快；另一方面，各种刺激会导致机体的内分泌系统也发生变化，分泌一些有利于我们软骨增殖的激素，进而使骨增长的速度加快。

虽然我们无法改变拐点出现的时间，但可以通过终生保持合理科学的运动，来使我们的骨变得更强。

这样做才算是科学运动

缺乏运动会带来种种的不利，但是过度运动也会带来一系列问题。要强调运动好，前提一定是科学运动。怎样的运动才算科学运动呢？一起来看看北京市疾控中心健康教育所给出官方版的

“科学运动指南”吧。

针对儿童，尤其是学龄前儿童进行运动，首先要符合他的身心发育特点。这个时期，游戏就是孩子最主要的运动形式。满足了这个前提条件以后，家长要尽量保证孩子充足的活动时间和活动强度。

单独+互动运动类型的一个原则是多样性，可以从多种目标、多种强度、多种环境三个角度来选择。多种强度就是既要有低强度的活动，也要有中高强度的活动；多种目标是通过移动类、姿势控制类和物体控制类的动作进行训练；多种环境包括室内、室外的环境，其中户外环境非常重要。而单独游戏是促成孩子专注力形成的一个关键的环节。

摘自新华健康网

每个人都有自己的锻炼习惯。有的人习惯早上锻炼，对他们来说，晨跑就像喝咖啡一样是一种唤醒仪式；有的人则是晚上锻炼，以此帮助消除一天的压力。那么，早上和晚上锻炼有差别吗？

据美国《华盛顿邮报》报道，近期一篇论文显示，晨练可以激活肌肉细胞中的某些基因，增强代谢糖和脂肪的能力；晚间锻炼将消耗较少的氧，也就是说晚上运动时，人们使用的能量较少，从而让锻炼变得更有效率，运动表现也会有所提升。

对此，该论文的一个研究小组，以色列魏茨曼科学研究所生物分子科学系研究团队让小鼠在一天不同时间在跑步机上奔跑，并分析了不同强度和方案下的运动能力。结果发现，与早上锻

炼相比，小鼠在晚上的整体运动表现要好得多——大约平均提高了50%，同时耗氧量也较少。这意味着，如果一个人跑步，他在早上会更快地出现疲惫，而在晚上能跑得更快，这一研究结果对于运动员来说是一个福音。

另一个由美国加利福尼亚大学欧文分校表观遗传学和新陈代谢研究中心主任保罗·萨索内·科尔西领导的研究团队，也让小鼠在跑步机上锻炼。研究人员观察了早晨锻炼后肌肉组织的变化，特别是葡萄糖分解和脂肪燃烧。他们发现，运动对小鼠的新陈代谢提供了最有益的影响，尤其在上午晚些时候锻炼的效果最佳。

由此可见，什么时候是运动的最佳时间取决于你的目标。

摘自人民健康网

吃柿子悠着点

秋季正是柿子成熟之时，此时的柿子皮薄、肉多、味鲜美，且营养丰富。柿子不但具有润肺、止血之功，还可以补虚、解酒、止咳，具有不错的营养价值，被誉为“最甜的金果子”。秋季被霜打过的柿子更是绝佳的美味，既好吃又便宜，还能滋补身体。

但柿子并非所有人都适宜吃。柿子性寒，患有慢性胃炎者不宜多食柿子；柿子含鞣酸，易与铁质结合，会妨碍人体对食物中铁质的吸收，所以贫血患者应少吃为好；柿子含糖高，且大多是简单的双糖和单糖，建议糖尿病患者要少吃甚至不吃。

柿饼是新鲜柿子的干制品，水分跑掉了，柿子中的糖却留了下来，糖含量就会因浓缩而大幅度上升。因此，柿饼即便不额外加糖，含糖量也很高。吃一个柿饼，相当于吃了一个大柿子，千万不要因为变干之后体积小了，就以为热量没多少，一吃就停不下来。

摘自健康报网

脂肪和碳水化合物的完美含量

健康饮食中脂肪和碳水化合物的完美含量是多少？加拿大麦克马斯特大学的科学家们分析了来自世界18个国家的13.5万多人的饮食日记，以找出答案。

研究参与者的碳水化合物摄入量占每日热量的46%到77%不等。这一比例越高，死亡、心脏病发作和中风的风险就越大。然而，低碳水化合物并没有带来好处——只要你把注意力集中在水果、蔬菜和全谷物上，而不是白面包和其他精制谷物、白米饭和高糖食物上，每天摄入50%的卡路里似乎就刚刚好。

更多的惊喜来自脂肪的摄入。首先，每天从脂肪中摄取35%卡路里的人实际上比那些将脂肪含量限制在10%的人死亡的风险更低。也许并不是每个人都有必要将饱和脂肪控制在总热量的10%以下，事实上，低于7%甚至是有利的。

需要注意的是：这些发现是基于一项观察性研究，因此研究人员不能直接将因果联系起来。您希望将它们个性化到您独特的健康档案中。如果您有任何健康问题，和你的医生谈谈如何最好地解释结果。

摘自39健康网

为什么人老了就矮了

老年人到了一定的年龄会逐渐“老缩”，主要表现在身高，年龄越大身高越矮，为什么会这样呢？

人体的脊椎有颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块，骶尾椎一大块。这25块椎骨有24个间隙，其中有上下椎体之间相连接的椎间盘。椎间盘柔软而富有弹性，可承受压力，吸收震荡，减缓冲击，类似弹簧的作用。随着年龄的增大，椎间盘开始退化变薄，其内的水分逐渐减少，椎间隙就会相应的变窄。

早晨起来的时候和晚上睡觉之前人的身高是不一样的，因为椎间盘中的含水量有所不同。

有些缺钙较严重的老人，由于脊柱骨质疏松明显，会出现多发椎体的压缩性骨折（不一定要有外伤），X线片上呈鱼椎形压缩改变，那么，“老缩”就更加明显了。

摘自搜狐健康网

爱尔沃德净水器天长广电台战略合作伙伴

Aiwator
爱尔沃德

每天仅需 **2元**
无需购机

现在，你**无需购买**净水机，**无需押金**，

只需**签约净水服务**，即可享有：



净水器免费
送到家



免费安装

(仅签约一年服务需
另支付150元初装费)



每年按需免费

更换滤芯



免费维修或

按需更换新机



马上扫码订购

天长体验店

地址：天长广电台一楼大厅

电话：7555808

实时监测水健康
终身免费换滤芯