

经常拉伸的好处竟有这么多 降血压效果比走路还更胜一筹



伸个懒腰、拉拉小腿……不少人觉得拉伸完了很舒服，尤其对于久坐的上班族，拉伸不仅能缓解疲劳，还能健康加分。一项研究发现，拉伸有助改善血压，效果还比快走更胜一筹。

你有多久没有好好拉伸一下了？

降压方面 拉伸比快走更有效

研究发现，拉伸在降血压方面要比快步走更胜一筹。该研究招募40名平均年龄61岁、具有高血压I期或血压正常偏高的男女，将他们随机分为两组、进行为期8周的研究。两组都要进行每周5天、每天30分钟的运动。

拉伸运动组 运动包含全身21个拉伸练习，每个拉伸动作需要做两次，保持30秒，两次伸展之间休息15秒。

健走运动组 在户外步行道健走，需要达到一定心率；如天气恶劣则在室内跑步机走路。

两组饮食摄入、钠摄入没有太大差别。通过便携式血压计24小时监测，结果发现：与健走相比，拉伸运动组测量的血压都有较大幅度降低，与拉伸相比，健走运动组的腰围减少更多，不过两组体重没有变化差异。

研究分析，虽然有氧运动是降低血压推荐的运动方式，但既往研究也发现拉伸可以降低动脉僵硬，改善血流，增加副交感神经系统激活，从而降低血压。当肌肉拉伸时，血管也会拉伸。

拉伸还有哪些好处

有助于消除疲劳感 拉伸是一种消解疲劳的好方法。最简单的伸懒腰就可以拉伸身体两侧、后背肌肉，促进周身血液循环，可缓解疲劳、肌肉酸痛等症状。

帮助提高运动能力 拉伸运动有助提高运动能力，让动作更到位并降低受伤风险。拉伸运动可以提高身体的柔韧性，增加或维持关节活动度。

运动后的肌肉恢复 不管是做有氧运动，还是肌肉力量锻炼，运动后肌肉都会出现疲劳和紧张，这时进行拉伸，能够有效缓解该部位肌肉的疲劳和紧张，促进恢复，避免运动损伤，提高运动锻炼效果。

上班族如何拉伸

上班族伏案工作忙，如果能给自己四五分钟时间，可以做缓解颈部酸痛的练习。

此外，上班族每隔四五十分钟起来做个伸展运动、走两步；可以多做得后伸的动作，放松一下再继续工作。

做拉伸运动要注意这5点

长期坚持才更有效 几周的规律拉伸，就可以有效提高关节的活动度。同样，这些健康收益需要依靠规律的拉伸锻炼来维持。

运动后15分钟内拉伸效果好 拉伸最好在运动后10~15分钟内进行，此时肌肉处于温暖状态，拉伸效果更好。

注意不要过度拉伸 拉伸要在关节本身的正常生理活动范围内进行。拉伸不要过度用力，以免导致肌肉拉伤。应根据自身感受调整拉伸强度，以感到肌肉轻微紧张但无痛感为宜。

注意不要来回弹振 就增加柔韧性而言，不建议采用冲击性拉伸练习，比如踢腿、振肩之类的动作。依靠摆动肢体，靠惯性冲击达到最大活动范围，会使拉伸部位产生保护性反弹，影响柔韧性练习的效果，损伤风险也会大大增加。这种情况更适宜采用静力性拉伸。

注意不要一直憋气 中老年人拉伸安全第一，要避免过度用力或憋气，不要头过低或有猛抬头动作，动作要轻柔缓慢，呼吸自然顺畅。

据央视新闻客户端

鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂？

正常健康人不用过于担心

关于鸡蛋的争议着实不少。爱吃鸡蛋的人每天都会吃一两个，但有人说鸡蛋胆固醇含量高，吃多了会导致高胆固醇、高血脂，还有人说鸡蛋吃多了会得胆结石等。

鸡蛋吃多了会不会导致高胆固醇、高血脂

正常健康人不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

首先，日常饮食中影响血脂水平的两个主要危险因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中的脂肪含量的确不低，但饱和脂肪的含量并不高，且还有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次，至于鸡蛋中较高的胆固醇含量，其实不用过于担心。这是因为人体内胆固醇70%左右都来自自身合成，食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且，正常人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制，一旦摄入胆固醇增加，则体内合成的胆固醇会适当减少。

也就是说，即便鸡蛋的胆固醇含量高，只要人体血脂代谢能力正常，吃下去的这点胆固醇，并不会影响血脂。

此外，一项大型研究表明，每天吃1颗鸡蛋，有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明，每天摄入3个以内的鸡蛋，有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白（坏胆固醇）水平，对血脂健康有益。

鸡蛋一天到底吃几个最健康

很多人可能会问，鸡蛋还是要限量吃吧？如果已经有高血脂、高血压等慢性病，还能吃鸡蛋吗？

正常成年人，建议每天吃1个鸡蛋（包括蛋黄）。

首先，我国居民膳食指南中建议，正常成年人每周应摄入280~350克蛋类，以一个鸡蛋50~60克计算，每周吃6~7个鸡蛋，也就是每天1个蛋。

其次，再从大家担心的胆固醇的角度，来看看权威机构推荐摄入量。由中国血脂管理指南修订联合专家委员会、国家心血管病专家委员会、中华医学会心血管病学分会、中国卒中学会共同修订的《中国血脂管理指南（2023）》中指出，成人每日胆固醇摄入量应不高于300毫克。一个鸡蛋的胆固醇含量大概在200毫克，考虑到每日饮食中其他食物也会提供一定量胆固醇，每天吃1个鸡蛋对于成年人来说，也是适宜的。

孕期、哺乳期、青春期、健身增肌和大病初愈恢复期的人士，建议一天最多吃3个鸡蛋。

对于孕期、哺乳期妇女，以及处于青春期的中学生、健身增肌和

大病初愈恢复期的人来说，他们对优质蛋白质的需求往往比普通人更大，将鸡蛋作为补充优质蛋白的来源是很好的方式。

如果日常饮食中动物性食物的比例不大，只要注意鸡蛋的烹饪方式，采取蒸、煮等少油无油方式，每天吃2~3个鸡蛋问题不大。

当然，如果日常饮食中已经有足够的奶、肉、鱼、大豆等食物，则不建议再额外增加鸡蛋的摄入量，依然保持每天1个鸡蛋就可以。

高血脂人群，要注意控制脂肪总摄入量，其中鸡蛋建议一天不超过1个，一周不超过5个。

对于高血脂人群来说，他们的脂代谢已经出现了问题，对于食物来源的胆固醇和体内自我合成胆固醇的调节能力比不上正常人，因此对于胆固醇的摄入要格外敏感一些。

根据国家卫健委发布的《成人高脂血症膳食指南（2023）》，高胆固醇血症者每天胆固醇摄入量应该控制在200毫克以内。也就是说，吃1个鸡蛋就可能面临胆固醇摄入超标的风险。

如果这类人群日常饮食中其他高胆固醇的食物，如动物内脏（脑、肝、心）、红肉（猪牛羊）、虾等不算太多，也没有摄入太多油脂（尤其是动物油脂和高油的加工食品），那么建议每天吃不超过1个鸡蛋。如果摄入了比较多的高胆固醇食物，那就要相应控制鸡蛋的摄入，比如吃半个，或者只吃2/3的蛋黄。

肥胖人群，要注意控制总膳食摄入量，包括鸡蛋。

对于有肥胖问题的人群来说，需要控制饮食热量和脂肪的摄入量。尽管鸡蛋的脂肪组成中饱和脂肪不算太多，但依然不建议吃太多。一项大型人群研究表明，若每周吃鸡蛋大于6个，肥胖人群的全因死亡率会有显著增加。

不过，对这个研究结果建议大家也要科学看待。一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的饮食结构有关。一些处于减重期的朋友，在清淡饮食的基础上，用蒸、煮鸡蛋提供优质蛋白、矿物质，大量新鲜蔬果、杂粮提供维生素、矿物质、膳食纤维、碳水化合物的方式，作为减重饮食搭配，也是可以的。

另一方面，吃几个鸡蛋和肥胖人士的血脂水平有关。如果肥胖的同时血脂水平高，那也要按照前述建议，每天摄入1个以内的鸡蛋。可以选择其他食物补充优质蛋白，如低脂脱脂奶、大豆类、低脂瘦肉等。

最后，还想提醒大家的是，除了关注吃鸡蛋的量，记得同时要注意鸡蛋的烹饪方式（尽量采用蒸煮等方式加工鸡蛋，避免煎炸蛋），以及饮食整体搭配是否合理。

据科普中国