



超慢跑是一种更加友好的运动方式

4—6千米/时的配速超慢跑可以强心肺。

近年来,超慢跑逐渐成为大众健身的新热点。很多人形容它“比快走更有效、比跑步更轻松”。超慢跑是一种低冲击、中等强度的有氧运动,有小步幅、高步频、轻落地的特点,运动强度通常维持在最大心率的60%—70%,属于典型的有氧代谢区间,在高效燃脂的同时,对心脏负荷较小,适合运动新手、中老年人以及体重较大人群。

超慢跑和快走、慢跑三者之间有明显区别。快走虽然安全,但对提高心肺功能作用有限。普通慢跑和快跑运动强度更高,但对膝关节、踝关节以及心肺能力要求也更高。超慢跑既能够提供比快走更明显的心肺和代谢刺激,又能减小关节负荷,降低损伤风险。对于运动基础较弱、膝关节功能有限的人群,超慢跑确实是一种更加友好的运动方式。

真正科学、健康的运动,并不是最累的运动,而是超慢跑这类容易坚持的运动。超慢跑能够降低心血管疾病的患病风险,避免体内脂肪过量堆积,同时还能有效延缓有氧能力衰退与肌肉量流失,还能提高胰岛素敏感性,改善血糖水平,同时帮助降低血脂和体脂水平。

超慢跑运动强度不高,落地时对

关节的冲击力很小,不容易出现运动损伤,很适合担心关节负荷大、承受不了高强度锻炼的人群。锻炼时既能活动腿部肌肉、保住肌肉活力,又不会因为身体负重过大磨损关节,常年坚持还能延缓肌肉流失,增强自身免疫力。

超慢跑对提高心肺功能有很大帮助。长期规律运动,能够提高肺部换气效率,促进全身血液循环。缺乏运动的久坐人群,依靠超慢跑这种低强度、易上手的锻炼形式,更容易坚持。哪怕配速缓慢,长期坚持也能降低心血管疾病患病风险。

规律的有氧运动还能够促进内啡肽、多巴胺等神经递质释放,从而缓解焦虑,改善情绪,提升睡眠质量。很多人在坚持超慢跑后,明显感觉睡得更沉、情绪更稳定,这与它能改善神经系统调节功能密切相关。

如何正确地进行超慢跑?

超慢跑并不是随意“慢跑”。很多运动损伤,并不是因为运动本身,而是因为动作错误。首先身体应保持自然中立位,头部微抬,肩颈放松,核心轻度收紧;跑动时由前脚掌过渡到全脚掌着地,缓冲关节压力。如果动作不正确,就容易出现两个问题:一是塌腰含胸、骨盆后倾的“坐着跑”,极易出现腰酸背痛;二是迈步过大、落地笨重,加重膝踝负荷,提升受伤概率。

超慢跑既可在户外开展,也能居家进行原地练习。室内原地超慢跑方便、省空间,更适合工作繁忙人群。而户外运动则更有助于情绪放松和心理恢复。

超慢跑通常采用4—6千米/时的配速,日常锻炼建议每次跑30—40分钟,每周坚持3—5次。大体重与运动新手,推荐原地慢跑30秒,再快走30秒的间歇训练法。运动前后热身和拉伸运动非常重要。运动前应重点活动踝关节、膝关节,避免关节损伤;运动后则应进行小腿、大腿后侧以及臀部肌群拉伸,帮助缓解肌肉紧张。此外,进行超慢跑时,应选择具有良好缓冲和支撑性能的运动鞋,以减轻下肢关节压力。

当然,并不是所有人都适合超慢跑。如果存在严重骨关节损伤、急性运动损伤、严重心肺疾病,或者血压、血糖控制不稳定,应先咨询医生。对于高血压、糖尿病等慢病患者来说,在病情稳定、经过专业评估后,通常可以进行超慢跑,但一定要循序渐进、避免突然增加运动量。

超慢跑是一种健康、舒适、能长期坚持的运动。对于现代社会大量久坐、缺乏运动的人群来说,最重要的不是跑多快,而是动起来。超慢跑提供了一种选择。

杨渝平 陆凡冰(摘自《人民日报》)

为什么旱碱麦做的面食更香

一碗热气腾腾的手擀面端上桌,麦香扑鼻而来。有经验的农户知道,用盐碱地种植的“旱碱麦”磨成面粉做成面食,特有的麦香味格外浓郁。

近日,中国农业科学院农产品加工研究所和中国农业科学院农产品加工与营养健康研究院(沧州)的谷物加工与品质调控团队、国家小麦产业技术体系质量安全与营养品质评价岗以旱碱麦为突破口,首次从种植、磨制到热加工全链条系统解析了“麦香味是什么、如何形成、为何旱碱麦香味更浓郁”三大问题,破译了藏在旱碱麦里的“麦香密码”。

麦香味并非单一气味,而是由醇类、醛类、酯类、酮类等上百种挥发性化合物组成的复合香气。它的形成是一个复杂的生物化学过程,受品种、环境和加工方式共同影响。

那么,盐碱地的艰苦环境在其中扮演了什么角色?

“作物在长期的盐碱、干旱胁迫下,会产生有别于正常环境的应激反应。”科研人员解释,为了适应恶劣环境,小麦会主动积累更多的糖分、氨基酸以及不饱和脂肪酸等香气前体物质;同时激活抗氧化酶及内源转化酶系统,共同催化前体化合物大量转化为醇、醛、酯、萜等挥发性呈香物质。换句话说,正是盐碱地的“逆境压力”,“逼”出了旱碱麦格外浓郁的天然麦香。

为了精准找到这些关键的“香味分子”,科研人员巧妙设计了配对实验——将种植在盐碱地与非盐碱地的同一小麦品种进行逐一配对分析,筛选出挥发性成分存在显著差异的

物质。结果显示,有6种化合物是旱碱麦麦香味的潜在关键呈香物质。

麦香味的秘密不仅藏在田间,也藏在磨坊里。

科研人员发现,小麦收获后,与香味形成密切相关的前体物质——脂质、糖类、氨基酸等在籽粒中的分布极不均匀。一般来说,籽粒外层(靠近麸皮)的前体物质浓度远高于中心的胚乳部分,呈现出典型的“外浓内淡”特征。这也是为什么消费者日常食用的精白面粉(主要来自胚乳中心)麦香味相对较淡,而靠近外层的“后路粉”反而香味更浓的原因。

基于这一特点,研究团队进一步配对分析了不同粉路(前路粉与后路粉)的面粉样品,又观察到4种受盐碱

环境影响且在粉路间呈现单调变化的化合物。加上此前从田间筛选出的6种,科研人员鉴别出了10种驱动旱碱麦“麦香浓郁”特征的潜在关键呈香物质。

即便锁定了关键呈香物质,麦香味的故事还没有结束。从面粉到餐桌,每一步加工都在重塑风味轮廓。在和面环节,反复揉捏不断将空气引入面团,增加了氧气与小分子前体物质的接触机会,触发脂肪酸氧化链式反应,大量生成挥发性物质,使得面团“越揉越香”。而在蒸煮、烘烤等熟制阶段,高温引发了一场更复杂的“风味交响”:脂质氧化持续进行,美拉德反应和焦糖化反应相继登场。

目前,相关研究结果已获得国家发明专利授权,并发表于食品科学国际期刊。

孙倩倩 张波

(摘自《人民日报海外版》)

彩妆正流行“一物多用”

妆配方。追求这一趋势的核心人群以24至44岁的年轻人群和都市女性为主,其中一线、新一线城市人群占比达29%,她们聚焦商务社交、日常通勤、直播拍摄等多元场景,对兼具防晒、抗氧、提亮等复合功效的产品尤为偏好。

与此同时,“高效便捷”成为彩妆消费的另一大关键词,“精简即新精致”的态度逐渐深入人心,多功能彩妆产品迎来爆发式增长。对于出差人群而言,无需再将大大小小的美妆产品塞爆化妆包;化妆新手也不再被繁琐的产品和步骤劝退,全脸综合盘、多用腮红棒、眼线眉笔二合一等“一物多

“睡眠评分”靠谱吗

问:不少智能手环、家用睡眠呼吸设备都会生成专属“睡眠评分”,成为大众日常判断睡眠质量、开展居家康养的重要参考。但家用设备的睡眠评分能作为疾病诊断依据吗?如何科学看待民用设备睡眠评分?

答:市面上各类民用智能设备生成的睡眠评分,本质是依托传感器采集呼吸、血氧、体动等生理数据,通过厂商专属算法量化得出的参考数值,核心是服务大众日常健康监测。

不能当成医疗诊断

据了解,各类民用智能设备的监测精度、数据维度、算法模型,与医院临床标准存在本质差距。临床上诊断睡眠呼吸暂停综合征、慢性睡眠障碍等疾病,必须依托多导睡眠监测等专业医疗设备,结合患者症状、病史及医生专业研判综合判定。家用睡眠评分无法精准捕捉病理性睡眠细节,不能作为疾病确诊、用药调整、诊疗方案更改的依据,不能替代专业医疗诊断。

对于普通人群,可通过每日评分的动态变化,直观感知作息调整、睡眠环境优化后的睡眠状态变化,及时调整生活习惯。对于睡眠呼吸疾病、慢性肺病等慢病患者,搭配AI睡眠设备同步监测的呼吸频次、血氧饱和度、呼吸暂停时长等核心数据,睡眠评分可以直观反映居家康复、设备干预的整体效果,帮助用户及时发现睡眠异常波动,提前做好健康预警。用户只需厘清“参考工具”与“诊疗标准”的边界,就能有效发挥其民生康养价值。

避免认知误区

一是切勿过度迷信单一分数,不必因单日高分盲目放松康养管理,也无需因单日低分产生健康焦虑,长期平稳、稳步向好的评分趋势,才是睡眠质量改善的真实体现。

二是注意不同使用场景,日常作息调节、居家慢病康养可参考睡眠评分及配套监测数据,一旦出现长期失眠、频繁打鼾、夜间憋闷、血氧持续异常等问题,必须及时前往正规医院就诊,依托专业医疗检查明确病因。

理性看待智能设备数据,让科技服务健康、不替代医疗,才是科学康养的核心原则。

吴佳佳(摘自《经济日报》)

用”的产品应运而生。这类产品让爱美人士得以化繁为简,实现“5分钟搞定全脸”的化妆过程,彩妆产品成为“一个人就是一支队伍”的实用装备。

数据显示,51%的受访彩妆消费者购买过面部综合盘,“快速搞定全妆”是其首要考虑因素。该品类的核心用户同样集中在24至44岁中青年群体,一线及新一线城市占比突出,日常通勤、极简出行是其核心使用场景。

陈斯(摘自《北京青年报》)

