

# 郑运动

## 想锻炼? 60岁起步也不迟

### 走路、跑步、骑车……

### 每天20分钟轻量运动明显降低心脏病发病率



#### 60岁开始锻炼效果明显 心脏病发病率降低1/5

这份研究报告近日发表在《美国大学心脏病学研究》刊物上。报告指出,短时间轻量的锻炼,比长时间高强度的锻炼对人体更好。

每天20分钟的走路或者骑车,可以让一位60岁的人减少20%的心脏病发病率。这项由瑞典斯德哥尔摩卡罗琳斯卡机构发起的研究,针对33000名瑞典男士的健康状况进行了时间跨度从1998年到2012年的跟踪调查。

这些平均年龄在60岁的瑞典男子填写了一份关于他们最近几个月以及30年前的锻炼情况调查表。在对这些人进行分组调查后发现,那些在30年前经常锻炼,但是在

60岁左右不怎么锻炼的人,在心脏病发病率上和其他60岁的人的发病率相似,并无太大区别。反而那些在30岁时不怎么锻炼,但是在60岁左右保持轻量锻炼的人的心脏病发病率最低,比平均水平低了21%。

和这些断断续续锻炼的人相比,是不是坚持锻炼或者“坚持”不锻炼的人情况更好呢?答案显然并非如此。那些从来不怎么锻炼的人得病率比平均水平高出了47%。而最糟糕的则是从30岁开始一直保持高强度锻炼到60岁的人,他们的心脏病得病率比平均水平高出了51%。这又是怎么回事呢?

如今热爱健身锻炼的人数一年多过一年。昨日,瑞典一家研究机构的研究也表明,只要想锻炼,就算是从60岁起步也不迟。运动量也不需要大,每天有20分钟就够了。想要晚年生活变得更有质量,一起来锻炼吧!

#### 运动量太大不是好事 轻量的走路、跑步、骑车都可尝试

上述报告的作者说:“出现这种情况据我们分析,还是和运动量有关。在我们的调查中表明,得病率最低、效果最好的是那些每天跑20分钟或者骑20分钟车的瑞典人,可能他们每天花在锻炼的时间和精力都不多,但反而效果最好。”在报告中也注明有不少机构的研究表明,高强度的训练或者长距离的跑步都和引起心脏疾病有一定的关联。

来自苏格兰格拉斯哥大学的纳威德·撒特教授表示:“无论什么时候开始锻炼都不迟,只要你能找到一项你自己喜欢的运动,也不用是特别激烈的体育活动,只要你每天坚

持那么一小会,或者和朋友一起来互相勉励,不用过多少时间你就能看到效果。”

适当运动,适时适量,只要每天坚持半个小时,就能对身体有不小的好处。在报告中同样写道:“生活中有很多人一直都在想方设法地找出理由不去锻炼,而当他们到了60岁左右的年纪,他们也经常会把年龄搬出来,说这么大年纪不适合再去锻炼了。我们这份报告的研究就是希望给这些人一个动力,希望他们走出去,为了自己的身体,好好去锻炼一下。每天20分钟轻量的走路、跑步、骑车都可以,只要去尝试即可。”

#### 60岁,你的锻炼才刚刚开始! 运动小讲堂 爱美的女生注意啦 带妆健身伤皮肤

有些女同胞十分注重自己的妆容,即便健身也要以花容月貌示人。英国两名皮肤护理专家提醒爱美女性,带妆健身可能妨碍汗液分泌,导致毛孔堵塞,产生痤疮、粉刺,损害皮肤,建议运动时素颜或选择适合的化妆品“轻描淡写”。

专家苏·丹恩对英国《每日邮报》女性专栏记者说:“浓妆应

该一直避免,含硅化妆品让你的皮肤看上去丝滑无暇,其实会在皮肤上形成一个不透气的屏障,妨碍皮肤呼吸。”丹恩说,在脸上涂有色保湿霜可以起到美颜效果,又不致阻塞皮肤毛孔,另外,涂点口红、化点眼妆问题不大,“用质量好的遮瑕产品遮盖瑕疵是可以的,但是最好还是让皮肤处于能自然流汗的状态”。据新华社



更多精彩内容  
请关注  
微信公众号  
“郑运动”

#### 榜样

### 70岁老太 勇夺全国钢管舞大赛金奖



不久前,70岁的成都大妈戴大丽勇夺全国钢管舞大赛金奖。

4年前,热爱舞蹈的戴大丽第一次在这里接触了钢管舞,并彻底爱上这种舞蹈。几年来,她每周都固定时间来到这里,和一大群年轻女孩练习钢管舞。戴阿姨说:“我以前跳过民族舞、拉丁舞,但我接触到钢管舞后,就很想尝试,我喜欢高难度的挑战。”她说,刚开始练的时候,自己经常从钢管上掉下来,转圈的时候屁股也会打到手。但经过几年的训练,腿腿倒挂、扯旗、单腿倒挂、婴儿抱、跪杆等高难度的动作她都学会了。

昨日,这位还有两个多月就整70岁的“老人家”告诉记者,她的目标是跳到82岁,超越82岁的最老超模卡门·戴尔,在钢管上秀出自己的精彩。 华西

分类信息 咨询电话:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 (东区)56568143

## 颈腰椎病 民间有奇方

颈腰椎疼、坐骨神经痛、头晕、酸、麻、肿、凉;国家批准“准字”膏药,专治颈椎病、椎间盘突出、椎管狭窄、椎体增生滑脱;患者贴敷72小时见效,2-3个疗程就能开车、跑步、自由活动,见报3日内买5送1,10送3,30送30  
骨科热线:63374007 桐柏路汝河路交叉口向西100米草圣堂

### 声明公告

- ★郑州市上街区腾飞劳务队营业执照(号:410106600142914)税务登记证(号:410221196806247114)两证副本遗失,声明作废。
- ★上街区道北新型社区建设指挥部和上街区道北新型社区建设指挥部办公室丢失公章各一枚,声明作废。
- ★郑州轩依文化传播有限公司公章丢失,声明作废。
- ★李运南产权证号1301005168房屋所有证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。
- ★卢书民《残疾证》号41010419590520351644丢失声明作废。

### 交房通知

尊敬的鸿盛新城一期业主:您所购买的鸿盛新城房屋早已具备合同约定的交房条件,我司已通过电话、短信、张贴告示、寄送邮件等方式通知业主交房,但部分业主至今仍未办理交房手续,望今通知后请于2015年9月30日前至售楼部办理交房手续,如未如期办理,我司将不再对所购房屋质量问题进行保修,详询0371-68139999。  
河南申颐置业有限公司  
2015年8月26日

- ★郑州家园广告有限公司(税号:410183330064752)税务登记证副本丢失,声明作废。
- ★河南九州新亚通讯器材有限公司,税号410104592444966,发票代码141001420043,发票号码41877280丢失,声明作废。
- ★郑州市管城区金钻物资供应站遗失开户许可证,证号J4910021043801,账号67076200154730001259,开户行:浦发银行郑州分行营业部,声明作废。
- ★吴保华,恒通怡景苑栋号1-1门牌号402维修基金凭证0004149号遗失,特此声明。
- ★闫旭辉,河南警察学院,警察专业,全日制大专毕业证书不慎遗失,证书编号117881201006120717,声明作废。
- ★陈孟涛豫AT5145出租车从业资格证78495丢失声明作废。
- ★高新建成区升级改造指挥部指挥部开户许可证核准号:L4910001012401丢失声明作废。
- ★李帅货运从业资格证410102002008000315丢失声明作废。
- ★官培涛遗失会计从业资格证,证号:41000100210913,自本声明发布之日起由该会计从业资格证产生的任何法律责任概与本人无关,特此声明。
- ★遗失声明  
郑州佑基商贸有限公司财务章丢失。声明作废。
- ★注销公告  
郑州满鑫商贸有限公司经股东会讨论决定,即日起解散公司(注册号:410102000059478),本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公司此公告发布之日起45日内,到本公司清算组申报债权。

- ★河南耸云钢结构工程有限公司发票专用章丢失声明作废。
  - ★再理货运从业资格证410100020010000930丢失声明作废。
  - ★郑州高新区四和烟馆税号41042619821110209X遗失(伍拾元)定额发票存根一本,代码:241001530160 票号:62208951-62309000共50份声明作废。
  - ★登封市区豆红服装店郑州银行基本户开户许可证(核准号:J4910029928601)遗失,声明作废。
  - ★编号为O411810067,姓名为刘诗妍,出生日期为2014年11月15日的《出生医学证明》丢失,声明作废。
  - ★李华斌郑房权证第1201048569号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。
  - ★李华斌郑房权证第1201048570号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。
- 公告  
编号:2015-0084 赵巧英,郑国用(2014)第26765号《国有土地使用证》遗失,本人声明作废。如无异议,发证机关将予以补发。特此公告。
- 拍卖公告  
河南省郑州市中原区人民法院将于2015年9月22日10时起至2015年9月23日10时止(延时的除外)在河南省郑州市中原区人民法院淘宝网司法拍卖网络平台上(网址: http://sf.taobao.com, 户名:郑州市中原区人民法院)对郑州市中原区西路70号1号楼1单元26层3号的房产进行公开拍卖活动。  
中原区人民法院  
2015年8月26日

- ★冯俊祥禧禧锦园购房首付款收据票3815556丢失声明作废。
- ★金瑞芳残疾人证号41011219650204002463丢失声明作废。
- ★何国平残疾证遗失,证号41018119660925701553声明作废。
- ★豫ATU258大卡16103丢失,声明作废。
- ★谢文婷遗失郑州师范高等专科学校专科毕业证书编号129491200706001699声明作废。
- ★新郑市孟庄镇王磊红枣收购部营业执照不慎丢失,注册号410184600201919,声明作废。
- ★豫AV3139严中原道路运输经营许可证副本丢失,证号410105004066,声明作废。
- ★郑州市中原区杰瑞沙石商行税号41042319700210105401丢失通用机打发票四份,发票代码141001420043,票号30638407、30638408、30638409,00227008,声明作废。
- ★崔正玉,房屋所有权证号:0701079062,房屋他项权证号:0703029650,房屋坐落于:郑州市金水东路10号院18号楼1单元1层03号,不慎遗失,特此声明,如无异议,登记机构予以补发。
- ★河南吉祥置业有限公司不慎将机构信用代码证(代码:G1041010400939610R)丢失,声明作废。在此期间引起的经济纠纷由我公司全权负责。
- ★乔志强身份证丢失,证号410104196608150010,警官证丢失,证号008800,特此声明。
- ★河南驰豹汽车销售服务有限公司组织机构代码证正本遗失声明作废。
- ★巩义市城区御华官足浴养生会所营业执照正本不慎丢失,注册号:410181600314213声明作废。

- ### 寻人启事
- 宛兆英,女,40岁,1.5米,于2015年8月17日在郑州火车站西出站口走失,月白色上衣,黑色短裤,红色拖鞋,精神失常。有知其下落者请与13663823787联系,定重谢。
- ★平安保险韩利保单号13209003900073409923,印刷号pc c0 10001143200378899 发票印刷号24100141012013182583 保险证,原件均丢失,声明作废。
- ★编号为K410683818,姓名为张玉骏,出生日期为2010年10月10日的《出生医学证明》丢失,声明作废。
- ### 注销公告
- 河南草塘实业有限公司(注册号:410105000444598)经股东会讨论决定,即日起解散公司,本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的,自本公司此公告发布之日起45日内,到本公司清算组申报债权。
- ### 减资公告
- 郑州裕丰高新材料有限公司于2015年6月20日公司存续分立协议,将注册资本2280万元人民币减至1280万元人民币,请相关债权人在登报之日起45天内向本公司申报,逾期本公司将依法减资。联系人:刘庆军、周宏星,联系电话:13526573622 特此公告。
- ### 寻人启事
- 2015年8月18日在郑州市航空港区龙王办事处万家村东头地里发现一名男婴,先天疾病,现币1000元奶粉一桶,寻找男婴父母,请父母见到启事联系。  
港区民政所电话62549499 蒲所长