

这份丹麦科学家花了12年时间做的调查

健康站牌，你跑过了吗

小酌怡情，大醉伤身，这个道理大家都懂，但如果和你说，体育锻炼也是一样的道理，练得太多，反而有害健康要折寿，你信吗？

英国《每日邮报》2日报道，丹麦科学家做了一组长达12年、涉及近1500名研究对象的跟踪调研，结论是：以跑步为例，每周最多跑3次，每次不能超过48分钟。如果超过了这个运动量，死亡率和从来不运动的人群一样。

每周跑3次，总量144分钟最健康

在国内，跑步健身已经成为一种流行时尚，“小跑怡情、长跑伤身”的结论，无疑给越跑越上瘾的跑步爱好者们浇了盆冷水。

尤其是资深跑者，每周三次，每次48分钟的运动量根本跑不够。这份来自丹麦腓特烈斯贝医院哥本哈根市中心病研究所的权威调查报告，还是最好停下来看一看。

在过去12年中，研究人

员追踪了两组不同人群的健康状况。

一组是1098名跑步爱好者，对比组是413位每日久坐、不参加运动的人，所有调查对象一开始都是身体状况良好，年龄分布也差不多。

在跑步者组中，已有128人死亡，不运动组里有28人，前者的死亡率要远远高于后者。

分析跑步者的运动频率、

强度和健康状况的对应关系，医学专家得出了精确的结论：最健康的跑步健身强度就是每周跑3次，总量144分钟以内，而且跑步的速度应该控制在慢速或中速。

这样做最能长寿，而超过这个量，健身反而变成了伤害。专家强调，跑得快，要比跑得久更伤身。那些用较快配速跑步的对象，其死亡风险和从来不运动的人一样。

身目的是降低死亡威胁，延年益寿，跑得少一点，慢一点就对了。多跑无益，反而有害。”

不列颠心脏病基金会高级心血管科护士毛瑞·塔伯特总结：“跑马拉松不能让你的心脏更健康，我们的建议是每周运动150分钟，如果你是个躺在沙发上嚼薯片看电视的宅男，可能觉得150分钟也挺多的，没关系，即使快步走，也是个不错的开始。”

过量运动，有引发猝死危险

此前已有医学研究证明，过量运动，主要包括马拉松、铁人三项以及长距离自行车骑行，让心脏负担过重，从而造成心脏与主动脉的结构变化，引发猝死危险。

国内马拉松不断发生选手猝死事件，似乎也印证了研究结论。

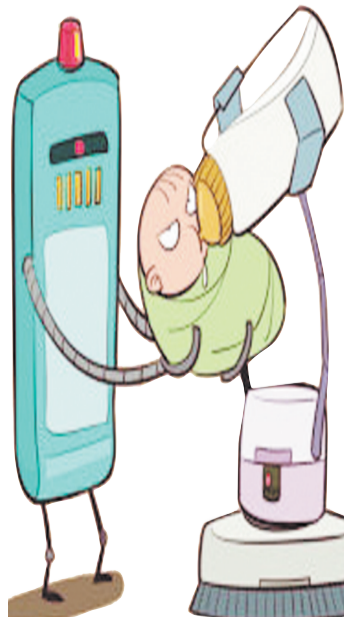
而在跑步者圈子里最具讽刺的案列，则是《跑步圣经》作者詹姆斯·菲克斯之死。菲克斯在1977年的著作，让全世界一起“跑起来”，他提倡的理念是每天跑。

1987年，菲克斯完成了每日一跑后心脏病发作离世，年仅52岁。

这也并不笼统地意味着跑步有害。研究同样显示，跑步组里的成员，总体上体重指数和心脏机能要优于对比组。

腓特烈斯贝医院心脏病研究专家彼得·施诺尔说：“这项调查持续了十几年，最积极的意义就是显示了运动对健康的潜在威胁，尤其是在心血管方面。给运动量设好上限，是让健身有效、安全的必要措施。如果你的健

“你们买婴儿监控器了吗？这样哪怕跑到其他房间，也能时刻看到宝宝的动向。据说有一款电动摇篮更省事，婴儿放进去之后被上下摇动，不用大人抱就能安静入睡，我打算下手了，你觉得呢？”被准妈妈圆圆这么一问，思思妈妈有点蒙，高科技婴儿产品层出不穷，原来自己那点过来人的经验，真的派不上用场了吗？



还用手试水温，你落伍啦

越来越多85后走入了婚姻，动作快的已开始生儿育女为人父母了，这些年轻的“拔拔麻麻”们，面对全新的育婴生活还习惯吗？来看看85后圆圆这半年来所囤的婴儿用品吧：婴儿监控器、催眠玩具、奶嘴式的体温计、踢被提醒器……

圆圆介绍，婴儿监控器有2个部件，一个摄像头的检测器和

一个液晶显示屏接收器，除了可以显示摄像头所拍摄景象外，还能够远程操控摄像头，检测室温，播放简单的摇篮曲等，适合和宝宝分房睡的妈妈。而让朋友从美国买回来的催眠海马，能够通过柔和的音乐以及灯光的变化来帮助宝宝入睡。

中国人向来对于养育子女当成头等大事，所以对于本身就

待产包多成鸡肋，跟着孩子慢消费

家有刚上幼儿园小朋友的思思妈妈说，自己也曾是婴儿用品爱好者。“当年听说使用水温计能避免洗澡时手忙脚乱的。”思思妈妈说，可事实是，为了兑一盆据说最适合新生儿的37摄氏度的洗澡水，一会儿加热水一会儿加冷水，折腾了半天。后来还是外婆出马，用手腕试水温才行。

思思妈妈说，很多网友喜欢

分享自己的“待产包经验”，这种帖子常常会引来了大量准妈妈跟帖。不过，以过来人的经验告诫大家：“送六字真言——少跟风少囤货。”思思妈妈那时就跟风为宝宝准备了不少用品，结果至少三分之一都浪费了：安抚奶嘴宝宝完全不爱，吸鼻器一直到现在都没用上，睡袋放进去就哭闹……真正具备定力的是少数派，思思妈妈说，独一代生活常

是科技拥趸，可能还带一点孩子气的85后来说，借助高科技产品解决“头疼大事”，何乐而不为。“婴儿用品有些是网购的，有些是托国外的同学带的。价格不算贵，比如踢被提醒器，也就几十块钱。”当圆圆听说，有的家庭没有水温计，给孩子洗澡全靠经验后，惊讶地表示，“现在不给孩子买水温计，怕是成另类了吧。”

识相对缺乏，育儿消费冲动，很容易加入攀比大军。“穷养富养都不重要，最关键的是放慢脚步，伴随着孩子的成长，一步步消费。”

当然，我们没有必要把所有高科技育婴产品，都当成洪水猛兽。如果它们能让新手父母更容易上手，分担照顾的压力，在经济条件允许的情况下，机器育儿，不拒绝不依赖。

哄孩子睡觉，玩具取代催眠曲 给孩子洗澡，水温计顶替手腕 传统育婴我们分手吧

DIY课堂

玫瑰的“长寿”时代

本期，我们要教大家用纸巾做玫瑰。作为身边必不可少的一件生活用品，你一定能随时随地找到它。再言之，就算不成功，还能反复做。纸巾破了损了，都不会让你特别心疼。并且，我们教大家的这个方法和网上那些需要反复折叠的教程不同，只需简单的几个步骤，就能折出一朵绽放的玫瑰。跟着我们动手吧。

准备材料：

纸巾若干张、竹签棒若干、一次性筷子或细铅笔一根、包装纸一张、绸带一根。



第一步：

选一张纸巾，可以是白色的，也可以是彩色有印花的，对折（此时纸巾呈长方形）。把一次性筷子放在一条长边处，慢慢卷纸巾，卷至短边的四分之三处。



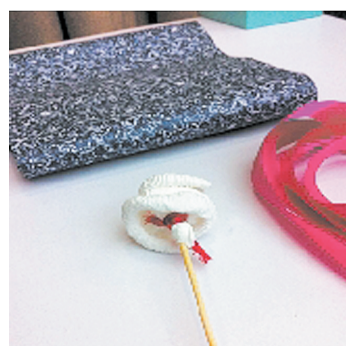
第二步：

从“被卷纸巾”的两端用力往里挤压，使纸巾蜷缩在一起，将筷子抽去。



第三步：

重复第二步，做三个这样的“蜷缩纸巾”。将第一个卷曲后，把剩余两个包围在外。用绸带将包好的纸巾扎紧。把扎好的纸巾固定在竹签的顶部。这样，一朵纸巾玫瑰就形成啦。



第四步：

这一步可以让大家自由发挥，只需将做好的玫瑰们按自己喜欢的方式扎成束就行啦。只是，别忘了挑选TA喜欢颜色的包装纸和绸带。



(本报综合)