



做家务是种延寿运动

在很多人眼中,做家务是一件费时耗力的烦心事。但如果说,扫扫地、做做饭就能防病养生,你还会排斥家务吗?

做家务弥补运动不足

近年来,“懒人经济”全面爆发,扫地机器人、擦窗机器人、洗碗机等大行其道,生活服务行业也逐渐兴起。数据显示,我国家政服务用户规模已超 1000 万,网络即时配送用户规模达 3.55 亿,外卖用户更是超过 4 亿……科技进步与服务完善为“偷懒”提供了便利。

与此形成对比的是,居民做家务的时间和参与率逐渐下降。据国家统计局《全国时间利用调查公报》,2018 年居民家务劳动平均时间为 1 小时 26 分钟,较 2008 年减少 36 分钟;其中,男性平均时间为 45 分钟,减少 17 分钟,女性为 2 小时 6 分钟,减少 54 分钟;2018 年居民家务劳动参与率仅为 58.5%,而 2008 年时高达 75%。同时,国人运动量也十分令人担忧。过去 30 多年,国人体力活动量下降了 50%。《2020 年中国人健康状况报告》也显示,相较于 2019 年,国人每日人均步行减少了 22%,仅 2%的人每天能达到理想情况。虽然该数据受到疫情的影响,但多数人体力活动水平较低是不争的事实。

中南大学湘雅医院健康管理中心副主任唐文彬表示,一方面,大家平时忙于工作,拿不出大块的时间去锻炼,到了周末也很少主动锻炼,只想宅在家里“恢复体力”;另一方面,有些地区运动设施有限或空气污染严重,尤其对身体不好的老人来说,缺少良好的运动环境。

做家务或许是一个两全其美之策。近日,《英国医学杂志》刊登的一项最新研究,将参试者分为两组:21~64 岁的“年轻组”,以及 65~90 岁的“年长组”,调查显示,仅 36%的年轻组和 48%的年长组能通过休闲体育活动达到推荐运动量;而 61%的年轻组和 66%的年长组通过做家务就能实现这一目标。西安体育学院运动与健康科学学

院教授苟波也表示:“在健身方面,条条道路通罗马,不仅包括有目的的体育锻炼,也包括日常体力活动,比如做家务就可以很好地弥补运动不足。”《中国居民膳食指南》指出,扫地、拖地、吸尘等家务接近中等强度活动,与中等速度步行(5 公里/小时)的强度相当。以体重 50 公斤的女性活动 30 分钟为例:洗碗、熨衣服能消耗 47 千卡,遛狗约消耗 80 千卡,做饭能消耗 86 千卡,收拾浴室、拖地、扫地约消耗 91 千卡,洗衣服可消耗 105 千卡。但要想通过运动消耗 100 千卡,则需要慢跑 15 分钟、跳操 20 分钟、俯卧撑 25 分钟。对比起来,做家务要轻松得多。唐文彬认为,如果运动两三天就嫌苦嫌累,经常因为运动不当造成身体损伤,或由于年龄因素在跑步、爬山时常常感到疲劳,不妨将家务作为一种体育锻炼。“场地”就在家中,无需刻意挤出大块时间,适合作为“懒宅一族”和老年人的“运动处方”。

有益身心,防病延寿

上述新研究还发现,做家务有利于增强记忆力、注意力和腿部力量;与不做家务的人相比,从事轻量或繁重家务的人认知得分分别高出 8%和 5%;其中,繁重家务与注意力得分提高 14%相关,轻量家务可使短期和延迟记忆提高 12%和 8%;做繁重家务的人腿部力量和协调力得分,分别比轻量家务组高 8%和 23%。这里的轻量家务包括洗衣服、擦灰、铺床、晾衣服、熨烫和做饭,繁重家务包括擦窗户、擦地板、吸尘以及装修等活动。

河南省人民医院老年医学科主任黄改荣分析,做家务需要规划先做什么后做什么,思考哪些可以一起进行,同时还要注意细节,非常考验记忆力、注意力,有助提高认知能力,在一定程度上预防阿尔茨海默症。今年 4 月发表在《老年医

学》上的一项研究发现,花更多时间从事家务的老年人脑容量更大,特别是额叶、海马体等与记忆、认知有关的区域。此外,做家务要不停收缩肌肉、活动关节,可提高运动能力,使身体更灵活,降低跌倒风险。《中华老年医学杂志》上一项针对 5000 余名健康老人的调查显示,做家务可使老人“走得慢”的风险降低 60%,而中、高强度体育运动仅能使“走得慢”的风险降低 14%和 18%。

做家务好处不止于此。《美国老年医学会杂志》上一项涉及 6000 多名女性的研究显示,与基本不动的人相比,每天从事 30 分钟轻量家务可使死亡风险降低 12%。荷兰鹿特丹大学医学中心研究发现,常做家务的女性,比其他女性多活 3 年,做家务的男性平均延寿 1 年,其中常做园艺的男性能多活 2.7 年。黄改荣表示,如果不积极锻炼,活动能力会随年龄增长而大不如从前,机体退行性病变会导致晚年出现严重的肌肉萎缩。做家务之所以能延寿,主要是因为它能锻炼骨骼肌。研究显示,运动后,骨骼肌会产生白细胞介素-6,同时能刺激肾上腺分泌皮质素,两者都具有抗炎作用。

做家务还能促进心理健康及人际关系。美国对行动不便的慢病老人调查发现,收拾房间等家务会让他们感受到自身价值,有助形成积极心态。生气郁闷时,做家务还可以消耗力气、释放压力和怒气,等物品被清理干净、房间整整齐齐,看在眼里心情都变好了。唐文彬指出,大多数家庭里,妻子都会抱怨丈夫不做家务,如果夫妻俩能一边做家务一边聊天,反而不会觉得累,甚至能融洽家庭氛围,幸福感倍增。

遵循三点原则

“做家务虽好,也要量力而行。”苟波提醒,尤其要注意以下几点。

1.避免长时间重复同一动作。不建议学》上的一项研究发现,花更多时间从事家务的老年人脑容量更大,特别是额叶、海马体等与记忆、认知有关的区域。此外,做家务要不停收缩肌肉、活动关节,可提高运动能力,使身体更灵活,降低跌倒风险。《中华老年医学杂志》上一项针对 5000 余名健康老人的调查显示,做家务可使老人“走得慢”的风险降低 60%,而中、高强度体育运动仅能使“走得慢”的风险降低 14%和 18%。

2.尽量选择适合的家务。通常来说,男性适合更换饮水机桶装水、洗车、擦地等繁重家务,女性适合刷碗、叠衣服、买菜、择菜、扔垃圾等轻量家务,但也要根据自身状况来定。例如,有网球肘的人不适合抱孩子、拎重物,有椎间盘突出的人不适合做需要长时间弯腰的家务,以免加重病情。

3.给老人发挥余热的机会。老人做些力所能及的事有益身心健康,但患基础病的老人不适合干太过繁重的家务,也不适合做拖地、爬高爬低换灯泡、站在高处擦玻璃等有跌倒风险的家务,建议选择洗小件衣服或碗筷等运动量不大但能活动身体的;情绪差的老人可以经常出门逛逛超市、遛遛狗,增加社交机会,愉悦身心;记忆力差的老人可以选择做饭或织毛衣,因为择菜、切菜、织绣等动作能锻炼手部精细能力,对大脑产生良性刺激,相当于日常认知功能训练,有助降低患阿尔茨海默症的风险。需要提醒的是,老人做家务时尽量不要有快速的体位变化,不要饿着肚子干活,注意劳逸结合,以免出现高血压、晕厥等问题。

最后,苟波强调,虽然做家务可以起到促进健康的作用,但对锻炼肌肉的针对性并不强,不能完全替代体育锻炼。如果时间及条件允许,建议大家还是要进行规律的专门运动,每周最好能保证做 150~300 分钟的中等强度有氧运动,以及 2~3 次力量练习。“若专门运动的时间不足,才可以退而求其次,通过适当增加家务劳动来达到运动目标。”

据新华网

(上接 10 版)

59. 我国医疗急救电话是()。

A 120

B 110

C 119

D 122

60.起火时,火警报警电话是()。

A 110

B 122

C 119

D 120

五、急救知识类

1.如果发生火灾,你的第一反应是()。

A 找湿毛巾捂住口鼻

B 低头蹲姿赶快逃生

C 打 119 求救

D 往外跑,必要时跳楼

2.如果有人走路时突然倒地,你上前帮助他,首先应该做什么?()

A 打 120 急救电话

B 大声呼唤,看他是否有意识

C 看看现场环境是否安全

D 赶紧摸脉搏,检查他是否还有呼吸和心跳

3.发现家里煤气泄漏,应先怎么做?()

A 关掉煤气总开关

B 赶紧打开门窗

C 打 119 火警电话

D 打 120 急救电话,以下哪项是错的?()

A 让接线员先挂电话

B 跟接线员详细说明病状

C 把地址说清楚

D 留的电话必须畅通

5.发生地震,房屋晃动,你正在室内,哪种逃生方法是错误的?()

A 赶紧往外跑,必要时可以破门窗而出

B 躲在面积较小的房间里

C 躲在高桌子、家具旁边

D 地震过去后赶紧离开房间

6.夏天在户外,什么情况下最易中暑?()

A 高温天气

B 桑拿天,空气湿度大

C 户外活动长达 3 小时

D 每天喝水太少

7.有人心脏骤停,急救黄金时间是?()

A 4—6 分钟之内

B 10 秒钟

C 10 分钟

D 15 分钟

8.发现有人神志不清,首先应该做?()

A 注意保持其呼吸通畅

B 掐人中

C 打电话叫急救车

D 人工呼吸

9.吃饭时看到有人突然不能说话,面色发青,应该怎么急救?()

A 拍背

B 在其身后压挤上腹部

C 让他赶紧喝点醋

D 让他吃大块馒头

10.烫伤后,应该先做什么?()

A 用冷水冲

B 涂烫伤药膏

C 抹牙膏

D 赶紧去医院

11.成人心肺复苏时打开气道的最常用方式为:()。

A 仰头举颏法

B 双手推举下颌法

C 托颏法

D 环状软骨压迫法

12.抢救伤员时,应()。

A 先救命,后治伤

B 先治伤,后救命

C 先帮轻伤员

D 后救重伤员

13.搬运昏迷或有窒息危险的伤员时,应采用()的方式。

A 俯卧

B 仰卧

C 侧卧

D 侧俯卧

14.抢救失血伤员时,应首先进行()。

A 观察

B 包扎

C 止血

D 询问

15.对无骨端外露骨折伤员的肢体,用夹板或木棍、树枝等固定时应()。

A 超过伤口上、下关节

B 超过伤口下关节

C 超过伤口上关节

D 不得超过伤口上、下关节

16.颈总动脉压迫止血法常用于伤员()动脉大出血而采用其他止血方法无效时使用。

A 颈部

B 面部

C 肋部

D 颞部

17.伤员上肢或小腿出血,且没有骨折和关节损伤时,可采用()止血。

A 止血带止血法

B 加压包扎止血法

C 屈肢加垫止血法

D 压迫止血法

18.包扎止血法不能用的物品是()。

A 绷带

B 三角巾

C 止血带

D 麻绳

19.止血带止血是用弹性的橡皮管、橡皮带,上肢结扎于伤员上臂上()处。

A 三分之一

B 二分之一

C 三分之二

D 四分之三

20.抢救脊柱骨折的伤员时,应()。

A 采取保暖措施

B 用软板担架运送

C 用三角巾固定

D 扶持伤者移动