

洛阳·资讯

健康知识

每天跑步5分钟 死亡风险降三成

□据 新华社

现代社会,人们经常感慨没时间锻炼。美国一项新研究显示,哪怕每天只跑5分钟,不论速度快慢,也可以把死亡风险降低30%。

艾奥瓦州立大学研究人员28日在《美国心脏病学会杂志》上报告说,他们对5.5万多名成年人进行了长达15年的跟踪研究,其中24%的人业余时间经常跑步。在研究过程中,3400多人死亡,其中1200多人死于心血管疾病。

研究表明,与不跑步的

人相比,跑步的人总死亡风险要低30%,其中死于心血管疾病的风险会减少45%。平均而言,跑步者比不跑步的人多活3年。

进一步研究发现,哪怕每天跑步仅5分钟,每周总跑步里程和时速均不到9.6公里,或者说每周只跑步一两两次,也能降低死亡风险。

令人惊讶的是,研究显示,每周跑步不到1个小时,与每周跑步超过3个小时,对降低死亡风险的益处大体相同。

研究人员说,对健康而

言,跑步就像不吸烟、避免肥胖等一样重要。不论跑多久、跑多远、跑多快或跑多少次,都可以见到其益处,与性别、年龄、胖瘦、健康状况、是否抽烟或喝酒无关。

负责研究的艾奥瓦州立大学助理教授杜克-哲·李说,时间是限制人们参与体育活动的最大障碍之一,而他们的研究显示每天跑步5分钟到10分钟,就能取得与15分钟到25分钟中等强度锻炼相同的效果,因此该成果将鼓励更多人开始跑步或坚持跑下去。



福彩新快开
10 幸运彩
3选1 中奖易 10选9 奖金高

中国体育彩票
乐透不止 畅活随心
8选2 奖好中

“中原风采”福彩22选5开奖公告
第2014202期中奖号码
11 13 15 20 22
中奖情况
奖等 中奖注数 每注金额
头等奖 2注 47175元

体彩“排列3、排列5”第14202期开奖公告
玩法 中奖号码 全国中奖注数 单注奖金
排列3 475 直选 4824注 1000元
组选3 0注 0元
组选6 14869注 160元
排列5 47553 8注 10万元

福彩3D游戏河南省开奖公告
第2014202期中奖号码
6 2 7
中奖情况
奖等 中奖注数 每注金额
单选 561注 1000元
组选三 0注 0元
组选六 1173注 160元

体彩“七星彩”第14087期开奖公告
中奖号码:1 1 8 9 1 0 1
奖等 全国中奖注数 单注奖金
一等奖 0注 0元
二等奖 15注 22309元
三等奖 332注 1800元

福彩“双色球”全国开奖公告
第2014086期中奖号码
红色球号码 蓝色球号码
14 02 12 10 04 30 08
中奖情况
奖等 全国中奖注数 每注金额
一等奖 6注 8140814元
二等奖 147注 160245元

洛阳航班进出港信息						2014年5月13日开始执行 八达航空提供			
目的地	航班号	星期	起飞时间	到达时间	飞往洛阳	起飞时间	到达时间	单程公布票价(元)	民航基金及燃油费(元)
						13:00	14:45	860	110
北京	MU5700/5	每日	15:40	17:15	飞往洛阳	07:20	09:10	890	170
	MU5696/9	五日	19:40	21:05		18:00	19:30		
上海	MU5390/9	每日	10:00	11:45	飞往洛阳	07:00	08:30	910	170
	MU5528/7	一、三、四、五、日	21:55	23:35		19:15	21:15		
杭州	GJ8682/1	二、四、六	13:30	14:55	飞往洛阳	15:50	17:35	990	170
银川	GJ8721/2	一、三、五、日	22:40	00:10		11:25	12:50		
广州	CZ3364/3	每日	09:05	10:50	飞往洛阳	20:35	22:10	1410	170
深圳	CZ3618/7	一、二、三、四、五、六	18:05	19:50		07:50	10:05		
南昌	CZ3618	一、二、三、四、五、六	14:40	16:20	飞往洛阳	10:20	14:00	1330	170
昆明	MU5800/9	一、三、五、日	17:50	20:10		12:40	14:00		
大连	MU5799/0	一、三、五、日	14:40	16:20	飞往洛阳	08:40	11:05	1140	170
北海	G56640/9	二、四、六	12:10	14:10		15:00	17:00		
海口	G56640/9	二、四、六	18:20	20:45	飞往洛阳	15:05	17:20	1600	170
			18:20	22:15		13:50	17:20		

以上信息可能随时有变化,请以实时电脑查询信息为准
八达特约 售票热线:6666 6666 八达航空全球订票网:www.badahk.com

百姓一线通
洛报集团百姓一线通
66778866
特色便民服务项目

法律咨询 电话医生 心理咨询 脑瘫康复 家政保洁 月嫂保姆
家教辅导 杯赛培训 防水补漏 家电维修 空调养护 路灯投诉
水电安装 管道维修 采暖供暖 水暖维修 疏通管道 开锁搬家
饮水机、净水机专业清洗、安装、保养 太阳能安装、维修、清水垢
热水器安装、维修、清水垢 美术高考培训 矿泉水电话直送
法律顾问 河南森合律师事务所 油烟机维修清洗 家电专业清洗

米箱面仓热销 收获建议不少 碳化桐木特制 米面的保鲜专家 具有防虫、保鲜、防霉、抗菌、透气等特性

□谢娜娜 文/图

如今的许多家庭将米、面放置在塑料或金属容器中,或干脆打开包装袋口,就地而放。

其实,这种存储方法是不科学的。随地放置米、面易使细菌侵入;而用金属或塑料容器盛放米、面,容器本身含有的重金属和化工原料,例如铅和塑化剂会影响人体健康。

好来历第一款家庭用具选定的是碳化桐木特制的米箱面仓。桐木是绿色环保天然木材,它出色的防虫、保鲜、防霉、抗菌、透气等特性,更能保留米面中的营养成

分,让市民放弃了塑料制品和金属盛器,远离重金属和塑化剂,让家庭存储米面更加放心。

24日,碳化桐木特制的米箱面仓上市第一天,销售量就超200个。好来历收获了销售,最重要的是收获了读者的改进建议,让我们在定制下一批米箱面仓时,有了更准确的目标。

在定制第二批米箱面仓时,我们会增加15千克这个规格的供应数量。同时10千克和15千克两个规格都会有“有隔板”和“无隔板”两种选择。

品名:碳化桐木保鲜米箱面仓10千克
品牌:好来历

材质:优质碳化桐木
重量:2.0千克(含包装)
尺寸:38厘米(长)×30厘米(宽)×25厘米(高)
价格:每个116元,赠送优质木瓢1把。同城包邮(含洛阳郊区县城地区),到店自提赠送“好来历无明矾纯红薯粉条”一包(350克,价值9元)
订购方式:到好来历指定网点自提或拨打好来历24小时服务热线
服务热线:洛阳日报报业集团“百姓一线通”0379-66778866
团购集团客户专线:18603791777
售后服务热线:0379-63350000



碳化桐木保鲜米箱面仓