



“空腹爬楼”成时髦 真的健康吗?

这样的运动方式是否有效、适用人群有哪些,专业健身教练解答

不要追求速度 心率达到120—130为最佳



文教练也曾使用空腹爬楼的运动方式来减脂。文教练告诉记者,空腹爬楼减肥法是有氧运动中的一种,他的训练方式能够锻炼到全身的肌肉,从而达到全身燃脂的效果。“当时,我隔天就会进行一次空腹爬楼运动,从1楼爬到31楼,每天2~3趟,共计45分钟左右。坚持了一个月,体重快速地减掉了8斤左右。”

常明显。爬楼过程不要追求速度,达到最佳燃脂心率值为最佳。文教练表示,在运动过程中可携带专业的运动手表,检测运动时的心率。当心率数值较为稳定地保持在120—130之间,这个时候的燃脂效果是最好的。

空腹爬楼见效快,但重在坚持。空腹爬楼和其他的运动一样,同样也需要运动的人坚持。如果一周进行频率三次以上的运动,它的效果会非

在运动过程中,文教练建议只爬楼不下楼,下楼时可以使用电梯代替。因为人在下楼的过程中,膝盖会不断地起到缓冲作用,对膝盖会造成比较大的伤害。同时在乘坐电梯时,身体也有一个间接休息的过程。

更适合专业人士 低血糖体质需谨慎

■海都记者 罗丹凌 见习记者 周婉怡

随着夏天的到来,如何减肥成为人们的热门话题。网上减肥的方式层出不穷,但最近空腹爬楼梯的健身方式掀起了一阵热潮。有不少网友在网上纷纷发帖反馈运动效果,有的说“这是最有效的减脂运动,10天瘦了7斤”,也有的说“我爬了三趟后就开始头晕眼花,感到很不舒服”。

那么,这项备受争议的运动真的有用吗?这样的运动方式适合所有人吗?记者联系了专业健身教练文征明先生,为大家答疑解惑。

“00后”黄女士就是尝试空腹爬楼梯的一员,但她却以“失败”告终。黄女士分享道,上周她在看小红书的时候,刷到了关于空腹爬楼梯的相关帖子,看到帖子里称“空腹爬楼爬出马甲线”,她心动不已。于是,次日早晨,黄女士便在宿舍楼道开始空腹

爬楼运动,不料,没到三楼就开始觉得头晕不适。文征明先生解释,现在很火的“空腹爬楼运动”,更适合有一定锻炼基础的人,而不适合“小白”。首先,空腹爬楼是一个高强度的减脂运动,和跳绳、跑步相比,空腹爬楼的强度会更强一些。

其次,早晨起床之后,大多数人处于空腹状态,这个时候进行高强度的运动训练是不友好的,特别是对于有低血糖体质的人群。“我并不建议大家盲目地去模仿空腹爬楼这项运动。”文教练介绍道,因为这项运动可能在短时间内获得很好的反馈,但是对

于长期来讲,身体它正处于一个负荷的状态,并不是一个特别好的健康状态。“如果十分喜欢这项运动方式,要注意的是,空腹爬楼是一个大强度的消耗运动,如果动作不到位,将会对膝关节造成伤害。建议在专业人士的指导之后,再进行自主练习。”

长期滥用药物 男子查出青光眼

福州一男子因患风湿,原本只能吃一周的药物,连续一个月大剂量服用

■海都记者 林宝珍

今年60多岁的福州林先生最近老觉得看东西模模糊糊的,开始他以为是老花眼了,就想着去医院查视力后配老花镜来戴,没想到竟查出了险些让他失明的青光眼,更离奇的是,青光眼或与他不规范用药有关。



眼睛酸胀 六旬男子查出青光眼

福建省第二人民医院眼科曹俊昌医生介绍,林先生入院时眼睛酸胀、看东西不清晰。经过检查发现,他的双眼眼压竟然高达50毫米汞柱,而正常人的眼压是20毫米汞柱,若

不及时治疗,他的视力将永难恢复。医生最终确诊林先生患上了青光眼。“青光眼是目前眼科疾病中,致盲率最高的一种疾病。”曹医生介绍,青光眼的病因目前尚不完

全明确,分为原发性和继发性,其中继发性的青光眼跟很多疾病都相关。而林先生患青光眼,除了他本身有糖尿病的基础外,可能还与他服用一种药物有关。



大剂量皮质类固醇药物 可引发青光眼

“患者有风湿病,长期吃一些皮质类固醇药物,但没有去复查,这个药原本只能吃一周,但他连续吃了一个月大剂量的皮质类固醇药物。”曹医生表示,对皮质类固醇药物敏感的人,一旦长期或者大量使用,眼睛的前房角细胞会造成破坏,最

终引发整体结构的形变,影响眼睛内放水的排出,引发青光眼。而这种损害可能会是一个长期的过程。随着人口的老齡化,我国青光眼患病率将逐年增加,目前我国的青光眼患者已经突破2000万,因此致盲的人数超

过600万,而早期诊断、干预以及规范的治疗,完全可以让患者摆脱致盲的威胁。青光眼的症状包括眼睛痛、视力下降、眼睛红,同时还可能伴随着头痛、恶心、想呕吐等,有这些症状,要及时到医院眼科就诊。

知多一点

青光眼防治 需定期筛查

■央视新闻

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病,发病隐蔽,早期难以发现,一旦失明不可逆转,被称作“盗走光明的小偷”。对于青光眼的病因以及危害,很多人还存在较大的误区。

青光眼早期症状不明显,容易和其他疾病混淆。专家表示,导致青光眼发病的危险因素有很多种,其中一些因素容易被忽视,导致发病后治疗被一再延误,最后致盲不可逆转。

中华医学会眼科学分会青光眼学组委员王涛表

示,随着年龄的增大,眼球会发生一些病变,这种产生的多半是闭角型青光眼。第二个危险因素就是遗传,有这个遗传的基因,多半会出现比如说先天性的或者是开角型的这种青光眼。第三个因素,青光眼发病往往还跟一些基础病是相关的,比如说糖尿病或者是高血压,这样会导致继发性的青光眼。

青光眼在任何年龄段都有可能发病,所以年轻人也要引起重视,虽然青光眼的发病隐匿,但还是有迹可循的。

王涛表示,“当你觉得

视力有下降的时候,就不要觉得自己是个近视眼。你就应该上医院去请大夫排查一下。还有一个,如果20到50岁中间,你发现眼睛比较长时间地发红,我们叫充血,早一点去医院做一个青光眼相关的排查。”

专家建议,有家族史,或者是年龄偏大,有高血压、糖尿病,或者以前曾经有眼球的外伤史,建议赶快到医院去查一次,建议一年一查,或者是半年一查,三年也没有什么问题,那可再进一步拉长筛查时间。

拍卖公告

受委托,我司定于2023年6月19日(星期一)下午15:30分在漳州市芗城区南坑北路19号13幢二楼拍卖大厅公开举行拍卖会。
 拍卖标的:漳州柏桦木业有限公司不良信贷资产债权(截至基准日2023年3月24日,债权本息为23353103.43元,其中债权本金余额23100000元,利息202863.43元,司法催收费50240元)。
 【拍卖参考价:人民币2335.310343万元。】
 竞买保证金:人民币240万元整。
 竞买人要求:在中国境内注册成立的合法存续的法人单位或领取营业执照的其它组织或完全民事行为能力自然人,均可申请参加竞买,但失信被执行人除外。有意竞买者请与本公司联系,索取拍卖材料。
 标的看样展示时间:2023年6月14日--2023年6月15日正常工作时间内。交纳保证金及报名时间:2023年6月16日17:00时止(保证金以到账时间为准)。
 户名:福建省信托拍卖有限公司漳州分公司
 账号:429976806419 开户银行:中国银行漳州新华南路支行
 联系电话:0596-2026858、13328806868、18359109193
 联系地址:漳州市芗城区南坑北路19号13幢二楼
 福建省信托拍卖有限公司
 2023年6月12日

中国体育彩票7星彩第23066期开奖公告				中国体育彩票福建31选7附加第23152期开奖公告			
开奖日期:2023年6月11日				开奖日期:2023年6月11日			
本期开奖号码:2 2 4 3 8 5 + 3				本期开奖号码:03+08+09+16+17+18+31 13			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	投注方式	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:961252元。
一等奖	2注	5,000,000元	10,000,000元	任选	81注	31元	1823396.00元奖金滚入下期奖池。
二等奖	0注	---	0元	任选二	5,367注	22元	本期开奖截止日为2023年8月10日,逾期作弃奖处理。
三等奖	30注	3,000元	90,000元	任选三	118注	9,900元	第23153期开奖时间:2023年6月11日20:10:00,止售时间:2023年6月12日20:00:00。
四等奖	1,221注	500元	610,500元	任选四	5,111注	8,800元	
五等奖	17,745注	30元	532,350元	任选五	51注	100元	
六等奖	731,660注	5元	3,658,300元	任选六中五	171注	1,000元	
合计	750,658注	---	14,891,150元	任选六中四	2,873注	10元	

中国体育彩票福建31选7第23152期开奖公告				中国体育彩票福建22选5第23152期开奖公告				中国体育彩票排列3(福建省)第23152期开奖公告			
开奖日期:2023年6月11日				开奖日期:2023年6月11日				开奖日期:2023年6月11日			
本期开奖号码:03+08+09+16+17+18+31 13				本期开奖号码:01+02+03+08+12				本期开奖号码:3 1 8 9 7			
奖项	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:768496元。	奖项	本地中奖注数	单注奖金	本期销售金额:100312元。	奖项	中注注数	单注奖金	本期销售金额:1090000元
一等奖	0注	0元	44247.79元奖金滚入下期奖池。	特等奖	0注	0元	26500.88元奖金滚入下期奖池。	一等奖	109注	10000元	1090000元
二等奖	0注	0元	本期开奖截止日为2023年8月10日,逾期作弃奖处理。	一等奖	142注	50元	本期开奖截止日为2023年8月10日,逾期作弃奖处理。	二等奖	109注	1000元	109000元
三等奖	21注	1200元	第23153期开奖时间:2023年6月11日20:10:00,止售时间:2023年6月12日20:00:00。	二等奖	2592注	6元	第23153期开奖时间:2023年6月11日20:10:00,止售时间:2023年6月12日20:00:00。	三等奖	109注	100元	10900元
四等奖	52注	200元		三等奖	142注	50元		四等奖	109注	100元	10900元
五等奖	2167注	20元		四等奖	142注	50元		五等奖	109注	100元	10900元
六等奖	19054注	6元		五等奖	142注	50元		六等奖	109注	100元	10900元