

健康 | JIANKANG

为了健康 每周最低跑量该是多少？

有的人以在朋友圈晒步数为荣、有的人以拼跑量和不断刷新个人最好成绩为目标,但是,对于绝大多数普通人而言,为了健康而跑步仍然是大家跑步的第一目标。那么问题来了,跑太少无法带来健康,过量跑步会导致疲劳、伤病等问题。为了健康,我们跑步应该跑多长时间?跑多少距离?其实无数科学家已经对这个问题进行了充分的实证和研究,并且已经形成了非常肯定的权威结论。

一、对于运动量的基本要求

- 1、为获得实质性的健康益处,成年人每周应该累计进行至少150分钟(2小时30分钟)的中等强度运动,或累计每周参加75分钟(1小时15分钟)大强度运动。也可以将中等强度和大强度的运动相结合。至少持续10分钟的运动才算是有效运动并进行累加,也就是说,每次跑步不足10分钟不是真正有效的运动。一次性中等强度运动150分钟是可以接受的,但建议大众最好还是将运动分散在一周内完成更佳。
- 2、如果每周能参加300分钟(5小时)中等强度运动,或者每周参加150分钟(2小时30分钟)高强度的运动,你会比仅仅满足基本活动量,获得更多的健康提升。
- 3、力量性运动的频率建议一周2次或更多,因为这些活动能带来与有氧运动不一样的健康收益。

二、每周跑步75分钟是维持健康的最少跑量

只要跑步,无论快慢,都属于大强度活动,每周累计75分钟跑步就足以维持健康。你可以一次性跑步75分钟,也可以分成3次,每次20-25分钟。当然,进行更长时间的跑步,比如每周累计跑步150分钟,你获得的健康收益也将增加。

如果你的体力还不够,无法长时间维持跑步,你也可以采用快走方式健身,如果走的时速在6公里以下,你需要每周累计步行150分钟,才能维持健康。如果你的快走速度在7公里以上,那么这时的强度基本跟6.5公里慢跑接近,所以慢跑与快走交替,是一种既增加能耗,又不至于心肺负担过重的非常值得推荐的健身方式。

距离并不重要,快慢也无需纠结,跑起来,每周累计75分钟跑步,你将开启你的健康人生!



实用 | SHIYONG

创可贴的正确用法 原来之前一直都用错了!



贴创可贴这么简单的事情,原来也是大有讲究的!使用正确的方式拆、贴,效果大不同!

此外,还得提醒大家:有些伤口不宜用创可贴。如发现伤口有发热、跳痛、肿胀加剧等异常情况,可能是创面已发生感染,要立即去正规医院外科就医,以免延误最佳治疗时期。

不宜用创可贴的伤口:创面较大,失血较多的伤口。被铁钉、小刀扎伤的较深而窄的伤口,患者应立即到医院做伤口消毒等处理。

提醒 | TIXING

支付宝用户请注意 立刻检查有没有被别人绑定子账户

日前,有支付宝用户突然发现自己的支付宝账号突然多了五个绑定账号,而这些账号都没有经过他本人的认证。换句话说,他是在完全不知情的情况下,其支付宝账户下就多了5个绑定账户,而他本人也没有收到任何形式的通知消息,包括短信、邮件、或者登录后的站内信息。他说,“如果不是当时偶然的机会点到实名认证的链接,我可能一辈子也不知道自己的主账户下绑定如此多不属于我个人的子账户。”

对于此事,不少人也声称自己遇到了类似情况,纷纷留言问:“为什么关联账户不需要主账户同意?”、“为什么别人可以绑定我的账号?!!”

一名微博网友更是称:“我8月26号才申诉删除了账户下面不知道哪里出现的5个子账户,今天一查又有4个了,我也是醉了。到底怎么绑定的?”

网友的问题主要集中在两点,一是没有通知,二是无法自己解除绑定。

如果你对自己的支付宝账户感到担忧,还是立刻去看一下有没有被别人绑定子账户吧:

登录支付宝官网(<https://www.alipay.com>),登入“我的支付宝”后,点击“账户管理”,在菜单中选择“账户设置”,在“基本信息”中找到“实名账户”一项,选择“查看”即可显示你的名下共有多少个账户。目前只能登录网页版查看。

如果“不幸”发现自己“被绑定”了未知账户,支付宝给出的方法是:致电支付宝客服热线95188,支付宝客服人员会在核实具体情况后帮用户解除关联账户。

以下为支付宝回应原文



一个正常的支付宝实名认证账户下不会出现多个关联账户的情况,并影响资金安全呢?首先,请大家不用担心,然后我们来为大家稍作解释:

1、支付宝实名认证,一贯需要通过身份证、银行卡等多重信息的验证。如果发现支付宝实名认证账户下出现其他关联账户,是因为账户持有人存在自身身份证等个人信息泄露的情况,导致被关联认证。因此请大家务必妥善保管好个人的账户密码、身份证件、银行卡等个人信息,避免给自己带来不必要的安全风险。

2、被绑定在用户账户下的这些子账户是否可以用来贷款呢?答案是否定的。这些子账户无法借用户身份发起蚂蚁花呗等贷款服务。因为针对蚂蚁花呗等业务的开通,不仅会对更全面的用户信息、对用户的历史消费数据进行参照外,还有额外的风控手段进行把控。这一点请大家放心。

3、如果用户因为支付宝账户或身份证被盗等引起异常关联认证的情况,可以致电支付宝客服热线95188,支付宝客服人员会在核实具体情况后帮用户解除关联账户。

4、除了基于完善的安全体系,令支付宝的风险水平已经远低于十万分之一。支付宝还为用户提供会员保障服务。如账户被盗产生了资金损失,支付宝所合作的保险公司将对用户进行赔付,最高可赔100万,从保险的角度充分保障用户权益。



实验室 | SHIYANSHI

教你一招辨认真假红酒

许多人都爱品红酒,但最怕的就是遇到假酒。有些假酒包装得非常高端大气上档次,可成本却只有几块钱一瓶。据业内人士透露,假葡萄酒用水兑酒现象确实存在,有的假葡萄酒单瓶兑水最多达到80%。下面,就来告诉大家一招,如何鉴别葡萄酒的真伪。

鉴定方法一

【主料】红葡萄酒、食用碱、水

【其他】餐巾纸

【操作过程】

- 1.小半勺家用食用碱放一点水兑开就行;
- 2.准备一张普通的餐巾纸;
- 3.滴几滴红酒在餐巾纸上,酒会均匀扩散,中间不会有沉淀;
- 4.把用水兑开的食用碱水滴在红酒上面;
- 5.这时候,神奇的事情发生了。如果红酒变成深蓝色,那么就是真的红酒;如果没有反应,那么红酒就是假的。

因为红葡萄酒呈现颜色的天然花色苷,在酸性条件下呈现紫红色,而在碱性条件下呈现蓝绿色,这也是很多天然色素都具有的一种显色特性。若是色素勾兑,颜色则无变化。

鉴定方法二(适用于家外场合)

将白色餐巾纸叠放在桌上,滴几滴红酒,均匀扩散就是真酒。那是因为假红酒色素颗粒大,会沉淀在纸巾中间,往外扩散的只是水迹。

市场上的假酒基本就是色素勾兑,所以用这两个方法鉴定,几乎达到了99.9%的准确率。那么,为什么不是100%呢?因为还有一种可能性,如果假红酒使用的是葡萄皮色素或者其他可以因酸碱度不同而变色的色素,那就检测不出来了。但是用这种办法的成本也不低,而且麻烦。所以,至少我们可以知道一点,如果我们家里的红酒用食用碱检测没有变色,那么肯定是假的。这点是毋庸置疑的了。

