

用好七个十分钟，延年又益寿

其实养生贵在坚持，每天只需几十分钟，便能让身体得到显著的益处。

每天快走 10 分钟，患癌风险下降

一项发表在《英国运动医学杂志》上的研究发现，每天进行 11 分钟（每周 75 分钟）的中等强度运动，比如快步走，就足以降低心血管疾病、脑卒中中某些癌症的发病风险。

数据显示，每周 75 分钟中等强度运动，可降低 23% 的过早死亡风险、17% 的心血管病风险、7% 的患癌风险；对于部分

特定癌症，风险降低幅度更大。
每天午睡 10 分钟，可延缓大脑衰老

《睡眠健康》发表的研究显示，午睡能减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度，从而有助于保持大脑健康。

研究结果发现，与没有午睡遗传倾向的人相比，有午睡习惯的人，脑容量衰老减缓 2.6—6.5 年。

练靠墙蹲 10 分钟，帮助血压下降

《运动医学》杂志刊发的一篇综述显示，等长运动已被证

实为一种有效降压的新型运动方式。

从降压效果来看，靠墙蹲可能是最有效的等长运动。数据显示，靠墙蹲可使血压降低 11.41/5.09 毫米汞柱。

晒太阳 10 分钟，帮助预防糖尿病

刊发在《临床内分泌与代谢杂志》的一项在欧洲中年人群中开展的横断面研究表明，多晒太阳会增强胰岛素敏感性和降低甘油三酯水平，从而有助于降低 2 型糖尿病和心血管病发生的风险。

长时间暴露在强烈的阳光下会晒伤，增加患皮肤癌风险。通常，每天可进行 15—30 分钟日光浴，足以满足大部分人的维生素 D 需求。

每天大笑 10 分钟，缓解干眼症

《英国医学杂志》发表了中山大学中山眼科中心的研究成果：轻中度干眼症患者通过“笑的训练”能有效改善症状。

爬楼 10 分钟，心血管疾病风险下降

北京大学的研究人员在期刊《动脉粥样硬化》上发表的研

究发现，与不爬楼梯的人相比，每天爬 5 次（一次 10 步）以上楼梯的人，患动脉粥样硬化性心血管疾病的风险降低约 20%。

逛公园 10 分钟，赶走负面情绪

一项刊登在《科学进展》的研究表明，接触大自然可以影响情绪、思维，减轻压力并改善身体健康状况，从而提升我们的幸福感。也就是说，当存在焦虑和抑郁等负面情绪时，在公园中待十几至二十分钟就会得到缓解。

文 / 叶青

“寒露”“白露”区别何在？

秋分前后的两个节气分别是白露和寒露，都以“露”来命名，却反映了不同的气象与物候。

从气象上看，白露是夏秋的过渡节气，此时秋老虎刚刚退去，天气逐渐变凉，昼夜温差增大。如果用个字来形容，白露是“凉”，而寒露则是“寒”，气温更低。

从物候上看，白露和寒露的代表性物候，都以观察鸟类的变化为主。白露节气一到，先行雁阵向南迁徙，所以白露的“一候”是“鸿雁来”；寒露“一候”是“鸿雁来宾”，多了一个“宾”字，以示先后之别。两者的“二候”，分别是“玄

鸟归”和“雀入大水为蛤”。玄鸟（燕子）和黄雀也都是候鸟，一个在白露“二候”时已回南方过冬，另一个在寒露“二候”时还在枯水的河湖之滨觅食。两者的“三候”分别是“群鸟养羞（馐）”和“菊有黄华”，前者说的是各种留鸟开始存储过冬食粮，后者则揭示了在百花凋零的寒露“三候”，唯有菊花开得鲜艳夺目。

“白露身不露，寒露脚不露”，白露时节，要注意保暖，尤其是晨昏之际，谨防着凉感冒；而在寒露时节，不宜再穿凉鞋、裸露双脚，以防寒从足生。

文 / 唐志强

规律性爱堪比降压药

夫妻之间坚持规律性爱，不仅是保持和谐关系的良方，也是促进身心健康的良药。诸多研究早已证实，规律、良好的性爱有益于提升夫妻多方面的健康水平。美国一项新研究显示，规律性爱还有助于降低血压，其效果堪比某些降压药。

该研究由美国乔治亚州立大学研究人员组织开展，报告发表于《性医学》杂志上。试验中，研究人员要求参试者在佩戴心脏监护器的情况下进行性爱，从而对他们的心血

管功能和血压状况进行实时、准确的监测，并对比性爱前后的血压值。结果发现，性爱后第二天，参试者的血压比性爱前要低 13%。具体来说，性爱开始前的收缩压平均为 115 毫米汞柱，性爱之后最多可降低 17 个毫米汞柱。研究人员指出，服用治疗高血压常用药物——利尿剂的降血压效果与性爱的降血压效果几乎相当。

研究人员认为，性爱能促进“爱”的激素催产素的分泌，而催产素能舒缓减轻压

力，从而达到降血压的作用。也有未参与该研究的专家认为，性高潮时大脑分泌出的内啡肽，是一种天然镇痛物质，它能让人产生快感，镇静身心、舒缓压力。此外，做爱过程中血管扩张，血压自然下降。研究人员在报告中写道：“性高潮的满意度越高，参试者性爱后第二天的血压数值越低。”不过，做爱也是“体力活”，较严重的高血压患者做爱时应量力而行、采取适宜的体位。当然，人们也不能依赖性爱降血压。

文 / 李昕苒

·公益广告·

全民健康
关于你我

世界保健日 · 2026.10.13



《农村医药报》编辑部 宣

性格会影响寿命

近日，英国《每日邮报》载文指出，性格不仅会影响我们的行为，甚至还能决定健康。在所有的长寿秘诀中，性格好是不可或缺的因素之一。

过于乐观易早亡。乐观有两面性，一方面乐天派情绪积极，看得开，可以减少发病率。但另一方面，过度乐观的人往往会忽视身心存在的问题，认为强壮到“根本不会生病”，会错误认识自己的身体状况，因此可能延误治疗。

焦虑者常常会有饮食不规律、睡眠障碍等问题，这些都会导致他们体内产生高于正常值的胃酸，严重时会造成胃溃疡。

易怒是一种最不健康的性格，雅典一家医院统计发现，参加乳腺癌检查的 448 名女性中，易怒的人确诊乳腺癌的可能性更高。

含蓄的人一般情绪波动较小，这其实对身体并不好。因为有时候释放情绪，能够起到发泄作用。

敏感的人相对长寿。女性一般比男性敏感，这也是女性更长寿的一大原因。因为她们善于表达自己的情绪，遇到问题会寻求支持。

文 / 赵长风