

怎样运动和保健促进脑健康?

新华社长沙9月15日电(记者 姚羽)9月16日是中国脑健康日。运动可以平衡大脑,让我们的大脑处于最佳状态;运动还可以缓解压力,增强人体免疫力。那么如何运动才能更高效地促进大脑健康呢?一起听听专家的建议。

湖南省脑科医院脑血管病神经内科一区医生李晓辉介绍,运动爱好者进行中等强度的运动可以加速血流,而长时间进行高强度运动则可能导致供血不足,因此需要根据自身情况选择不同强度的运动方式。运动以适当适量为原则,可以选择有氧运动和复杂运动结合,比如瑜伽、舞蹈、太极拳、网球等复杂的运动方式,能调动更多的大脑神经细胞参与其中。

李晓辉说,运动不可操之过急,应循序渐进,按照“热身、运动、放松”三步骤进行。成年人可以每周进行3次运动,每次运动时间在45分钟左右。久坐的人群要动起来,让运动融入生活,享受运动带来的

变化与快乐,有利于促进脑健康。

李晓辉建议,要促进脑健康,除了运动,还要保持心理健康,保持良好的生活习惯,要戒烟限酒,保持充足的睡眠,不要长期熬夜。一般来说,睡觉是身体机能修复的最佳时机。如果长期睡眠不足的话,会加快脑细胞老化。

中南大学湘雅医院神经外科教授李学军建议,中老年人要保持健康的饮食习惯,不要摄入过多高油脂、高糖的食物,合理摄取动物蛋白质和植物蛋白质;中老年人要坚持运动,积极控制体重,做好脑血管疾病的防治工作;有心脑血管疾病的人群应定期体检,做好健康管理,可以适度补充叶酸,这对降低中风的发病率有一定作用。

李学军说,积极的社交活动可以让人心情愉悦,对于老年人而言,可以多参加集体活动;老年人应该选择较为舒缓的运动方式,比如太极拳、扇子舞、养生操等,有利于心脑血管健康。



▲适当运动促进脑健康 新华社发 朱慧卿 作

WTT世界杯决赛将在中国举行

新华社北京9月14日电 记者14日从世界乒乓球职业大联盟(WTT)获悉,在今年的成都世乒赛后,将有两项乒乓球大赛继续在中国举行,分别是WTT冠军赛澳门站比赛和WTT世界杯决赛。

据了解,在成都世乒赛后,WTT冠军赛澳门站比赛将于10月19日至23日举行。届时,世界排名前30位的男、女运动员以及男、女各两名外卡选手将参赛。

澳门站比赛将是运动员获得排名积分、晋级2022年WTT系列赛收官之战——WTT世界杯决赛的最后机会,该赛事将于10月27日至30日在河南新乡市举行。届时,世界乒坛的男、女各16名顶级高手将参赛。

国际乒联执行副主席、世界乒乓球职业大联盟董事兼理事会主席、中国乒协主席刘国梁表示,在世乒赛结束后,两项重磅赛事将继续在中国举行,意味着乒乓球的热潮将会延续很长一段时间,这对乒乓球运动的推广非常有益。

中国女篮谈备赛世界杯:拿出最好的状态去拼

新华社悉尼9月14日电(记者 郝亚琳 苏斌)2022年女篮世界杯比赛在即,已抵达澳大利亚的中国女篮也进入最后的备赛冲刺阶段。主教练郑薇14日在接受采访时表示,球队目前状态越来越好,本次比赛中国女篮将自己放在一个立足于拼的位置上,一定会以最好的精神面貌和状态完成这次比赛。

郑薇说,受新冠肺炎疫情影响,球员们结束在塞尔维亚的预选赛集训了两个月就在欧洲通过拉练赛备赛,通过比赛发现和解决问题。

郑薇表示,球队在人员和技战术方面也进行了一些调整,补充了一些新队员,着重解决东京奥运会和亚洲杯比赛中出现的一些问题,比如失误多、对抗性差等,同时充分发挥每个队员的特点和特长,根据小组赛对手进行一些针对性训练等。

“我们每场比赛都能看到球队的进

步,比如关键球的处理,落后或对手紧逼的情况下怎么应对等。相信我们会越做越好。”郑薇说。

中国女篮两大内线球员韩旭、李月汝已在球队于塞尔维亚集训期间正式归队。郑薇说,出去打了一个赛季后,感觉她们两个在心态上,尤其是在自信心方面提高了很多。

对于本次杯赛的目标,郑薇表示,现在外界对中国女篮的期望值较高,但女篮自己还是会保持冷静的头脑,把自己放在一个立足于拼、立足于冲的位置上。世界杯四年一次,从目前情况看,已进入赛区的各支队伍都阵容完整、准备充分。

“我常跟队员们说,不管外界怎么讲,我们一定要认清自己,尤其在困难准备上一定要很充分。中国女篮一定会以最好的精神面貌和状态完成这次比赛。”

当晚的线上采访中,中国女篮队员杨力维表示,前期的热身赛发现和解决了不少问题,困难就是和两名中锋的磨合还需要一些时间。对于世界杯的密集赛程,大家已经做好了准备。

李月汝表示,自己的状态比刚归队时好了很多,正在慢慢找回和队友的默契。由于这个赛季没打太多高强度的比赛,身体出现了一些状况,希望在开赛后能将状态调整到最好。

韩旭表示,感觉整个团队备赛氛围和状态都很好,自己也会调整状态全力以赴准备世界杯的比赛。“球队能力非常全面,大家各有特点,但也处在新老交替阶段,所以我们要认清自己的位置,全力以赴冲击对手、冲击强队。”

2022年女篮世界杯将于9月22日至10月1日在澳大利亚悉尼举行,中国女篮与比利时、波黑、波多黎各、韩国和美国队同在A组。

摔跤世锦赛 中国选手龙佳获女子自由式65公斤级银牌

据新华社贝尔格莱德9月14日电(记者 张修智)在14日进行的2022摔跤世锦赛女子自由式65公斤级决赛中,中国选手龙佳夺得一枚银牌。

龙佳与2021年世锦赛银牌得主、日本选手森川美和相遇。整场比赛,龙佳防守严密,让森川美和在技术分上颗粒无收。第二节龙佳进攻非常主动,一度做出后倒背动作将对手摔倒在地,可惜稍有迟疑,没有及时做出后续动作,让森川美和化险为夷,从而失去绝佳的制胜机会。最终,森川美和获得一个边界得分和一个罚分,以2:0小胜。

龙佳的表现给对手留下了深刻印象。森川美和赛后说,7月在波兰的A级系列赛中就曾与龙佳交过手,龙佳实力“很强大”。

15日,中国选手周凤与张骥将分别参加女子自由式68公斤级及59公斤级复活赛。同日,男子自由式摔跤也将拉开战幕。



足球欧冠:曼城胜多特蒙德

▲9月14日,曼彻斯特城队球员哈兰德(右三)在比赛中射门得分。

当日,在2022-2023赛季欧洲足球冠军联赛小组赛G组第二轮比赛中,英超曼彻斯特城队主场以2比1战胜德甲多特蒙德队。 新华社发

男篮欧锦赛

东契奇犯满离场 斯洛文尼亚队无缘半决赛

新华社柏林9月14日电(记者 刘畅)2022男篮欧锦赛14日进行两场四分之一决赛,卫冕冠军斯洛文尼亚队87:90不敌波兰队,法国队通过加时赛以93:85击败意大利队闯入半决赛。

斯洛文尼亚队和波兰队的比赛中,前两节后者占据优势,尤其第二节,斯洛文尼亚队哑火,波兰队打出22:2的进攻高潮,半场时领先对手19分。前两节波兰队只有3次失误,两分球命中率高达60%,全队投进9个三分球。

第三节,斯洛文尼亚队大举反击,内外开花回敬21:3的攻势,分差迫近至1分。波兰队三分球11中0,失误达到两位数。第四节,斯洛文尼亚队军球员东契奇犯满离场,波兰球员波

尼特卡连投带罚巩固优势,斯洛文尼亚队连得7分续命,关键时刻三分无果,无缘半决赛。

法国队在和意大利队的比赛中率先进入状态,富尼耶连得8分帮助法国队取得领先。第二节双方命中率下降,失误增多,单节打成11:11。第三节亚布塞莱成为奇兵,里突外投,而意大利队进攻端有条不紊,凭借替补出色发挥反超比分。第四节,斯皮苏和丰泰基奥带领意大利队稳扎稳打,戈贝尔内线发挥牵制作用,法国队紧咬比分,常规时间未分胜负。

加时赛中,意大利队进攻受阻,厄泰尔和戈贝尔内外呼应,帮助法国队锁定四强席位。

16日将进行半决赛角逐,波兰队迎战法国队,德国队对阵西班牙队。