

# 您最好的運動

## 最好的抗衰老運動：跑步

抗衰老的健身方法首推跑步，試驗證明，只要持之以恆堅持健身跑，就可以調動體內抗氧化??的積極性，從而收到抗衰老的效果。

## 最好的減肥運動：滑雪、游泳

以手腳並用的效果最好，如滑雪、游泳等。如果你正當壯年，也可以選擇拳擊、舉重、爬山等運動，對消耗脂肪特別有效。

## 最好的健美運動：體操

不少青年男女追求健美，只要持之以?進行健美操和體操運動，加強平衡性、協調性鍛鍊，就會收到明顯效果。

## 最好的健腦運動：彈跳

凡是增氧運動都有健腦作用，尤其是以彈跳運動為佳，可促進血液迴圈，能供給大腦以充分的能量，更主要的是可起到通經活絡、健腦和溫肺腑的作用，提高思維和想像能力。

## 最好的防近視運動：打乒乓球

打乒乓球對於增加睫狀肌的收縮功能很有益，視力恢復更明顯。微妙在於打乒乓球時眼睛以乒乓球為目標，不停地遠、近、上、下調節和運動，不斷使睫狀肌放鬆和收縮，眼外肌也在不停地收縮，大大促進眼球組織的血液供應和代謝，因而能行之有效地改善睫狀肌的功能。

## 最好的抗高血壓運動：散步

據日本專家研究，可供高血壓病人選擇的運動方式有散步、騎自行車、游泳，不宜採用舉、拉、推、挑重物之類的活動，因為這可誘發血壓上升。散步透過肌肉的反復收縮促使血管收縮與擴張，從而降低血壓。