

新闻标题：做家务并不等于劳动

新闻出处：

新闻内容：如果你觉得做家务会为你节省了一趟健身房，你可能要三思。来自北爱尔兰的一项最新研究发现，人们在汇报家务他们每周工作的一部分往往比正常情况下更多加。

其实，更多的时候人们说，他们花了时间做家务就当锻炼（他们认为中度到剧烈的身体活动），他们往往更需要。调查结果是违反直觉的，研究人员说，因为更加多的体力活动，不管是什么形式的，更加应该用较低的权重来计算，只要人们保持他们的卡路里摄取量的检查。

研究人员推测，人们说，他们做家务高估活动的强度和持续时间。或者，它可能是人们高估了他们消耗多少卡路里，研究人员说做家务之后，吃的也会太多。这一发现表明，家务“可能不足以提供所有通常与满足身体活动准则带来的好处，”研究人员在杂志BMC公共卫生10月18日发行写道。

研究人员说，近年来，关于身体活动的公共卫生信息已经从焦点转向传统的运动，如跑步，到可以作为你去你的一天，如骑自行车上班，或园艺进行活动。但是，这些消息而应该强调练习许多不同类型的身体活动的重要性，并确保家务劳动“并没有被视为主要方法”行使，研究人员说。

这项研究是由研究人员在阿尔斯特大学进行，从谁被采访关于他们每周的运动量超过4600人分析的信息。参与者被要求报告的传统体育活动，以及他们在家里做的活动，提高他们的呼吸速率。

与会的约42%达到了目前的身体活动恰当数字（150分钟中等每周剧烈活动）。这些人当中，近三分之二表示，他们每周活动至少10分钟，花费在做家务。

妇女和老年人往往花费报告做家务是他们的身体活动的一部分，更多的时间。如果研究人员排除了做家务作为一种体育锻炼，女性只有20%达到了身体活动的指导方针。

理查德棉花，运动生理学家和运动医学的美国大学认证的国家一级导演，一致认为，人们需要各种体育活动作为他们的日常锻炼。

我们在日常生活中要注意平时的锻炼，在需要去请家政人员的时候，多请家政，空余出自己的时间，让自己的生活可以更加的有效率。