

科学健走:不同的人 不同的走

“健走”因为可以充分利用碎片时间又不受场地限制,近年来深受公众喜爱。为使广大公众走得更科学,发挥最大的健康效益又避免不必要的损伤,基于科学证据和“万步有约职业人群健走激励大奖赛”的经验,由中国疾病预防控制中心慢病中心、中华预防医学会健康传播分会、国家体育总局体育科学研究所群众体育研究中心等七家专业机构,日前在云南腾冲市发布联合宣言,倡导公众科学“健走”。

A 普通人群,科学健走注意事项

健走不是散步,运动强度很重要。健走是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式,当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗将明显增加。建议每次健走30分钟以上,或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。

运动要适量,日行万步为宜,长期超量有风险。普通成年人,建议每日步行总量8000—13000步,其中健

走5000—8000步,日常生活约3000—5000步。过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免大运动量的进行单一方式的锻炼。

坚持是关键,充分利用碎片化时间。可灵活安排健走场地,充分利用碎片时间,坚持完成每日健走任务,累积运动带来的健康效益。

重视运动前后的热身与放松。健走前要进行5—10分钟左右热身,



比如活动关节、牵伸肌肉。健走结束,进行5—10分钟左右整理活动,促进恢复和减缓肌肉酸痛。

另外要注意挑选合适的鞋和服装;健走期间,注意吃动平衡;最好结伴而行,如有突发状况也可有所照应。

B 特殊人群,健走遵医嘱

高血压、糖尿病、心脑血管疾病患者、肥胖人群、老年人等特殊人群的健走应根据自身状况,遵照医嘱制定运动计划,外出锻炼应做充足的准备和防护措施,并结伴而行、避免在人少的区域独自健走,以便及时应对突发状况。

糖尿病患者,加强保护,贵在坚持。在三餐后半小时均进行20—40分钟的适量运动,有助于血糖的控制。清晨起床后空腹状态下进行体育锻炼不可取,容易发生低血糖和急性心脑血管疾病。应重视运动前的血糖情况。随身佩戴糖尿病人信息卡和急救卡,以便出现意外时他人给予救治。

因糖尿病患者可能伴有外周神经病变,对伤痛不敏感,因此不要赤足行走。健走前、健走中和健走后不

建议饮用含糖饮料或运动饮料,否则易导致血糖过高。健走后,要仔细检查双足,尤其是趾间、足底、足跟处,有无受压、红肿、血泡、水泡甚至肿胀等情况,一旦发现问题须及时就诊。应控制运动量,过量健走易发生关节水肿等症状,运动受限,将大大增加血糖控制难度。

骨关节疾病患者,活动有益,注意禁忌。适度活动可缓解关节不适,有助于保持和改善关节功能和结构,改善生活质量。骨关节疾病患者身体活动应咨询专业医生,根据个人情况合理制定运动计划。

健走时应注意膝盖与脚踝的保护、注意运动的强度与时间,根据情况使用健走杖等辅助工具。出现持续疲劳、无力感异常加重、关节活动范围降

低、肿胀加重,运动后一小时疼痛不消失等症状,应暂停健走或运动计划。

关节病变处于重症发作期,应减少或避免骨关节的活动,减轻负荷。禁忌剧烈运动,禁忌稳定性差的关节进行大量重复性活动和过度伸展,禁忌风湿性关节炎患者在早晨运动。

肥胖人群,量力而行,防止关节损伤。肥胖人群的健走强度不宜过高,建议采用中低强度,也可间歇变换短暂的中高强度,加速脂肪的消耗。严重肥胖的人群会对膝关节造成压力,建议手持健走杖进行健走、适度适量,以保护膝关节。

高血压人群,循序渐进、量力而行。高血压人群应特别注意遵循循序渐进原则,逐步增加健走强度和运动量,以达到最佳的降压效果。健走

前要做轻度热身运动。健走中要时刻注意身体情况,如果感到胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等,应立即停止运动,并采取相应的措施。

健走结束时要缓慢停止。若健走后出现头晕、胸闷、气短、食欲下降、次日疲乏等症状,说明运动量可能过大了,应调整强度。若减少运动量后,仍出现不适症状,应停止运动,必要时可去医院查诊。

冠心病患者,适当运动,严遵医嘱。适当的运动,可改善冠状动脉供血和心脏功能,降低心肌缺血发生风险。但过量运动会增加心脏负荷,导致发生心肌缺血并表现为心绞痛,冠心病患者运动量应以不诱发心绞痛发作为基本原则。建议严格遵医嘱,并加强防护。(李军)

膝关节寿命仅几十年,悠着点用



膝关节的寿命由基因决定,过度使用会加重磨损,并且不可修复。国家体育总局运动医学研究所体育医院骨科主任解强称,30岁以后就要有保护膝关节的意识,不同人的运动习惯会直接关系到膝关节的使用寿命。

护膝运动:

游泳、骑车、做体操

对于普通人来说,对关节最好的运动就是游泳。在水里人体是与地面平行的,各个关节基本不负重。患有糖尿病、高血压等慢性病的人将游泳作为长期运动,益处良多。既能达到锻炼身体的目的,又能最大限度地保护膝关节。

解强表示,爬楼梯或爬山运动,

虽有增强心肺功能、消耗热量等诸多优点,但存在磨损膝关节的缺点。这也是为什么很多骨科医生在从业几十年来,从不曾建议病人把爬楼梯或爬山当作常规运动。

在爬山和爬楼梯的时候,膝关节会承受超过本身体重4到6倍的压力。尤其是50岁以后,人的膝关节难免会有磨损和退化性改变,应减少或避免爬山和爬楼等运动。

毁膝运动:

在坚硬水泥上下蹲、跑步、跳绳、跳舞等

在坚硬地面上所从事的所有剧烈运动,比如下蹲、蛙跳、跑步、跳绳还有跳舞,都会加重对膝关节的磨损。尤其是蹲下去再站起来,对膝关节的磨损最大。蹲起时,膝关节所承受的压力是人体自重的8—10倍,关节软骨的作用就是缓冲关节受力,它相当于跑道上的橡胶,能够帮助缓冲身体所承受的应力,进而保护我们的关节。如果在坚硬地板上运动,关节软骨头在超强的反作用力下弹回来,对膝关节和骨骼的损伤相当大。因此,建议只在橡胶运动场地做运动。(田晶)

夏季如何减肥更有效? 合理搭配 膳食要营养

夏季很多人都想再努力一把,减减肥,可以趁机秀出美丽身材。究竟夏季减肥怎么做才有效呢?注意饮食,多吃些低热量高蛋白的食物能起到不错的效果。

合理膳食,搭配营养

有很多人认为不吃肉只吃素会有很好的减肥效果,其实这样的方法并不能有效减肥。

因为素食里如蔬菜、五谷等确实比同等重量的肉食类食物热量低,但素食中亦不乏高热量的食物。另外,人体需要营养平衡,常吃素菜而不吃荤菜,会导致营养不良、维生素的缺乏。脂肪类食品耐消化,食入后可减少对淀粉类食物以及零食的摄取,对减肥会起到积极作用。所以,合理搭配,营养全面才是重点。

补充足够的蛋白质

减肥的时候要减少热量的摄取,所以你可以选择吃一些饱足感较强的食物,比如蛋白质。蛋白质的消化时间长,能给人持久的饱腹感,让你不容易感到饥饿,有助减

少热量摄入。另外,蛋白质还可抑制促进脂肪生成的荷尔蒙分泌,能有效减少赘肉的产生,减肥的时候可以适量多吃。

饭前饭后喝茶

喝茶有利于减肥,它能够有效地滋润消化道并帮助肠子蠕动。一年四季,不论什么时候减肥,都要做好清肠运动。最简单的,可从每天清晨喝温开水做起。

选择“粗”碳水化合物

过于精细的碳水化合物食品,如白面包、大米饭等均会产生大量的胰岛素,促进脂肪的存储,并可能会降低新陈代谢。因此,建议食用含粗纤维的碳水化合物食品:“保持碳水化合物食品的摄入是非常重要的,多多选择蔬菜、水果和全谷物食品。”

(康健)