

运动不够走路来凑？ 健步走，这些“坑”别踩

健步走，其实就是走路，被公认为最简单、最经济的运动方式。那么，健步走越快越好吗？越多越好吗？怎么走才科学呢？

走得快？ 微喘但还能说话

介于散步和竞走之间，健步走是一种中等强度的运动方式。与跑步、打篮球、游泳等激烈的运动相比，这是一种安全有效的锻炼方式。对于没有基础疾病的人来说，健步走基本是适合的，不分性别、年龄。



◆小贴士

经常走一走可以减少心脏病、糖尿病的患病概率，还可以促进机体免疫系统功能，有效增强免疫力。健步走还能帮助你达到塑身的效果，而且不会像其他运动那么疲劳。所以理解了吧？晚餐后，大街小巷里那些健走的身影，都是奔着更健康更美丽去的。

但此处要泼盆冷水了！健步走不注意方式，也会损害身体健康。科学健走，才能避免损伤。

首先，姿势很重要！走的时候应该是颈与肩放松，抬头挺胸，手跟着步行速度左右

摆动；腰背要直，稍微收腹；身体微微向前屈，保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

那健步走是越快越好吗？快了还叫走吗？这里有一个简单易记的公式，即在健步走过程中，人体的最佳心率应控制在（180-年龄-10）~（180-年龄）之间（即MAF180训练法）。如果你刚好50岁，心率就应控制在120~130之间。当然，你也可以通过佩戴专门计算心率的设备来随时作出调整。

专家说
如果不讲究那么精确，建议每次健步走30分钟左右，达到微微气喘、心跳加快，但还能说话交流的状态就可以了。这时，你的能量消耗已经是闲时自然走路的一倍以上了。

走得过多？ 三种伤害请了解

你的朋友圈里是不是也有人日行数万步，甚至10万步？还有人为了争夺排名第一，你追我赶，相互比拼步数？打住！这并不是一个良好生活方式。健步走不仅要控制速度和心率，还要控制距离和步数。

过度运动伤身：即便是对身体最有好处的有氧运动，也有强度的要求。强度达不到，对健康的好处有限；但如果长时间大强度运动，会引起身体里大量水和电解质流失，营养物质消耗过多，影响机体正常代谢。如不能及时补充水分，就可能对健康产生危害，甚至引起心梗和脑梗。

过度运动伤膝：膝关节是人体运动的主要关节之一，但它却是有一定使用年限的。一般认为，膝关节的使用寿命为40年左右。保养不当，就可能会出现各种各样

的问题。每天几万步地走，会加快膝关节的磨损，缩短它的使用寿命。甚至有些年轻人，因为过度运动不得不做膝关节手术。

过度运动伤心：前面已经谈到，过量运动可以引发心梗。如果有高血压和心脏病病史的人，更容易发生危险。

专家说
运动要适度，量力而行。运动不是生活的唯一，如果为了运动放弃其他生活乐趣，就得不偿失了。

预防“走伤”的招儿

健步走太快或太多的问题，是针对一般人群的提醒。而对于慢性病患者来说，还有一些注意事项需要牢记。

具体来说，健走前最好进行热身运动。以平时步行的速度先走5分钟~15分钟，这样能够让身体“热起来”，同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸，避免运动损伤。

健走结束后，请逐渐减速步行，持续20分钟左右，可以促进和恢复肌肉紧张度，使整个身体回到常态，同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

别说健走不需要装备，各方面的支撑条件也很关键。比如鞋子，建议穿比较软或者比较舒服的鞋。衣物尽量选择易干、吸汗的材质。这样运动后，热量能快速流失。

还有，一定强度的健走后，必须及时补充水分，可以少量多次。有慢性疾病及年纪较大的人群，请根据个人情况准备一些药物。为了确保安全，提倡结伴同行。

最后，有基础疾病的人群，特别是老年人，健走前建议跟专业医生进行沟通。

四类脂肪肝不宜做运动

如果有谁体检查出脂肪肝，周围人总会语重心长地劝告：“管住嘴、迈开腿，抓紧运动吧！”虽说生命在于运动，但脂肪肝患者是不是都要增加运动量，还真不能一概而论。

控制饮食、戒烟戒酒、体育锻炼、谨慎用药是脂肪肝治疗的基本方针。其中，体育锻炼在临床上又被叫作“运动疗法”，应根据不同人群的疾病特点，选择合适的运动方法。

有研究表明，由于运动对脂肪代谢的影响具有较强针对性，因此通过增加能量消耗、限制能量摄入所产生的血脂改变较单纯限制能量摄入更为理想。伴胰岛素抵抗、体重超重或近期体重增长的脂肪肝病人，以及肥胖症、2型糖尿病、高脂血症导致的营养过剩性脂肪肝，病毒性肝炎后脂肪肝患者，均可在医生的指导下进行适当的运动治疗。但另有4类脂肪肝患者，做运动要尤为谨慎。

1. 伴有严重并发症，如急性心肌梗死急性期、不稳定性心绞痛、充血性心力衰竭、严重心律失常、重度高血压、1型糖尿病、肾功能不全或有明显的糖尿病肾病、肝功能明显损害或发展至肝硬化失代偿期等，应限制活动，以免病情恶化。即使是医生许可运动，也必须严格掌握运动量，并在运动过程中密切观察。
2. 运动会使代谢增加，对于低体重的营养不良性脂肪肝，以及甲状腺功能亢进和肺结核等全身消耗性疾病所致的脂肪肝患者，过多的运动反会加重病情。
3. 药物、酒精和环境毒素、工业毒物所致的脂肪肝病人，过多运动可能成为干扰代谢的因素。
4. 妊娠急性脂肪肝、瑞氏综合征（脑病脂肪肝综合征）患者，应限制活动，并增加卧床休息时间。另外，运动疗法仅适用于原发性肥胖症，继发性肥胖患者不宜过多运动。

据人民网（图片来自网络）

睡不着喝点酒？适得其反

人的一生中，睡眠占了近1/3的时间，它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。日常生活中，有一些关于睡眠的误区同样值得我们注意。

误区一：边看电视边睡觉 边看电视边睡觉，对健康人和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯。有困意就要去床上睡觉，而且在床上不要做与睡觉无关的事情。

误区二：喝酒有助于睡眠 大家是不是都觉得喝酒后人睡很快？酒精对于入睡是有一定的帮助，但是酒精会损害我们的睡眠质量、破坏正常的睡眠结构，而且容易导致早醒。事实上，喝酒不仅不能解决已

有的睡眠问题，还会导致其他睡眠问题的出现。

误区三：睡前剧烈运动有助于睡眠 睡前做一些剧烈运动，让身体疲劳有助于睡眠，这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动，会增强我们交感神经的活动，使得大脑过度兴奋而影响入睡过程。

误区四：晚上失眠白天补觉 晚上没睡好，白天补一觉；工作日睡不够，周末补个大懒觉。对健康人来说，这不是太大的问题，但这种方法是不可取的。白天补觉会影响机体正常的生物钟，升高睡眠阈值，导致晚上继续睡不好。所以，即使一整晚不睡，

白天也不要补觉，可以适当地进行一些体育活动，把觉都留到晚上去睡。

误区五：打呼噜的人睡得香 很多伴侣间都有过这样的抱怨：你晚上睡得可太香了，那呼噜打得特别响，吵得我一宿睡不着！实际情况是，晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香，反而会引起第二天早上头疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题，同时还影响了伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消化不良等多种身体问题，一定要予以重视。

误区六：长期忍受睡眠障碍困扰，却没有意识到要去寻求专业治疗 很多人觉得睡不着不是病，即使失眠了也只能忍着。其实，睡眠障碍对人的伤害是非常大的。它不但会使患者精神萎靡、头昏脑涨、情绪失落，而且长期下去有可能发展成为抑郁症而自暴自弃，进而产生悲观厌世的想法。同时，长期睡眠障碍还会严重影响身体健康，特别是对于有基础心血管病和慢性病的人群，改善睡眠障碍必须要重视起来。如果自我调节不成功，效果不明显，一定要到正规医疗机构寻求专业医生的帮助。相信通过医生系统的评估、治疗之后，睡眠质量一定能够得到改善，睡眠障碍一定能够被克服。

据北京青年报

吃过多“垃圾食品” 易致孩子睡眠障碍



“碳酸饮料往往含有咖啡因，快餐食品往往含高热量但缺乏营养，过于频繁摄入这些食品，睡眠障碍出现几率也在增加。”澳大利亚昆士兰大学健康与康复科学学院研究员、副教授阿萨德·汗说。

昆士兰大学这项研究使用数据来源于世界卫生组织2009年至2016年的全球校园健康调查。这项调查涵盖了东南亚、非洲、南美洲和东地中海部分地区64个高、中、低收入国家的175261名当时年龄在12至15岁的学生。研究发现，每天喝3杯以上碳酸饮料的青少年，比每天只喝一杯的同龄人出现睡眠障碍几率要高出55%。每周有4天以上吃快餐食品的男性青少年出现睡眠障碍几率，比每周只吃一次快餐的男性青少年要高出55%，而这一几率在女性青少年中高出49%。

阿萨德·汗表示，睡眠质量差会对青少年的健康和认知发展产生负面影响，他呼吁学校营造限制碳酸饮料和快餐供应的氛围，并建议家庭也着力培养孩子健康的饮食习惯。

膏方名医



李昌植 针灸学博士、副主任中医师、三溪堂中医保健院副院长
坐诊时间：周一、三、五全天专家门诊
周二、四、六上午特需门诊

宗国君 副主任中医师、针灸推拿科专家、荆楚理工学院教授
坐诊时间：全周及夜门诊

吕旭阳 副主任中医师、中医内科专家
坐诊时间：周一、二、三、五、六、日
夜门诊：周六、日

王美英 主治医师、儿科专家
坐诊时间：周二至周六

张春梅 主任中医师、中医儿科专家
坐诊时间：周一、二、四、五、六、日加夜门诊

赵纯美 针灸推拿科、执业中医师
坐诊时间：周一、二、三、五、六、日
夜门诊：周一、二、三、五

杨竹玉 针灸推拿科、执业中医师
坐诊时间：周一至周六
夜门诊：周一、二、三、五

李学杰 中西结合执业医师、执业中药师
坐诊时间：周一、二、三、五、六、日

地址：义东路365号
电话：85373737



义乌传媒第五届皮草服装直销节

出口订单取消 货品积压 便宜卖啦

来就送
满就送



满1800元
送拉舍尔毛毯1条



满3800元送
葆元康虫草酒（2盒）



满5800元送
鸿派美足宝1台

义乌电视台主持人
子伦

义乌电视台主持人
梁昱

总有一款适合你！

贵宾热线:8155 8155

地址:江东路33号义乌电视台北院展厅

●●●●●

●●●●●

●●●●●