

步数排行榜上的“王者”们 你们的膝盖还好吗



微信朋友圈里,除了晒娃、晒美食、晒自拍,近几年晒步数已经成为另一种时尚,运动步数你追我赶,这既激发了动力又锻炼了身体,受到不少人的追捧。翻看运动榜,1万起步是标配,2万起步有可能登顶,3万以上妥妥的“王者”。然而走得越多身体就越健康吗,答案可能和你想的并不一样。

随着国内疫情形势的好转,春日里人们纷纷走出家门锻炼身体,约着组团刷步数。走路作为一种简单易行的锻炼方式深受大家的喜爱。随着智能手机的发展和运动手环等可穿戴设备的普及,互相比较每日步数渐渐成为了朋友圈中的新时尚。在

朋友圈里的步数排行榜中,我们也常常能看到那些日行二三万步的朋友们,不断刷新“榜首”纪录。

生活中更是常常听到“日行万步保健康”的说法,走够1万步似乎成了人们散步时的一个默认指标;今天是否完成了锻炼目标,先打开计步器看看步数是多少。那么,广为流传的“日行万步保健康”的说法有科学依据吗?网传有人因每天暴走2万步而患上急性滑膜炎,正常按一下膝盖都疼,我们在日常走路锻炼中应该注意哪些问题?手机、手环的计步原理是什么,真的准确吗?带着一连串的问题,记者采访了相关专家。

走路过多引起多种劳损性疾病

走路锻炼对身体的益处无需赘言。但需注意的是,走路虽好,但也不用一味追求步数多。从现有研究来看,并不支持步数越多就越健康长寿,相反,走路锻炼过度还可能导致肌肉、筋膜和关节损伤等劳损性疾病。

在临床接诊中,深圳市第二人民医院运动医学科主任陆伟碰到不少因走路锻炼过度出现膝前疼痛综合征的患者。此类患者的辅助检查结果基本正常,但主观症状较重。他们往往是平时运动量不大,突然加大运动,导致隔天或几天后出现反复的膝关节疼痛不适症状。

由此可见,走路看似简单,但以健身为目的的走路对个人的体质仍有一定要求。每日应根据自身身体情况,酌情决定行走步数和速度。此外,走路姿势也尤为重要,不正确的走路姿势非但不能起到保健效果,反倒会对肢体肌肉关节、身体姿态等方面造成不良影响。

对保持正确的走路姿势,武汉协和医院骨科主任邵增务提出几点建议。首先,要抬头挺胸,背部放松,两肩自然向后舒张膝盖保持伸直。同时,腿在迈出的过程中,脚尖尽量向正前方,不迈八字步,自然摆臂,尽量不要背手行走。此外,注意做好运动前准备,充分拉伸,增加关节灵活性。

每天走多少步对健康最有利尚存争议 每天该走多少步才能保持健康呢?

在邵增务看来,说到科学合理走路,不得不提的两个概念是行走步数和行走速度。对

于每天究竟要走多少步,要走多快才能对身体好,不同研究人员也有不同看法。

2019年哈佛医学院的研究者对16741名老年女性每天的行走步数、行走强度和全因死亡率进行了测量,认为与每天走2700步相比,走路达到7500步,与全因死亡风险下降60%有关;但超过7500步之后,全因死亡率和步数之间就没多大关系了。

“全因死亡率,就是‘所有死因的死亡率’,是指一定时期内各种原因导致的总死亡人数与该人群同期平均人口数之比。”邵增务解释道。

而今年一项由美国国立卫生研究院(NIH)对近5000名受试者的分析显示:对中老年人而言,与每天走4000步相比,走路步数达到8000和12000步,分别与全因死亡风险下降51%和65%有关。

虽然在每天走多少步对健康最有利的问题上存在争议,但非常有趣的是,这两项研究却均认为行走强度与全因死亡风险无关。专家解读《中国居民膳食指南》(2016版)时建议,每个人都应保持足够的日常身体活动,相

当于每天6000步或以上。

“日行万步”源于营销概念

“而对于‘日行万步保健康’的说法,目前尚无科学研究能支持这一结论。走路锻炼应循序渐进,适可而止。”陆伟在接受科技日报记者采访时直言。

那么,“日行万步对身体有利”这种观念到底从何而来?BBC纪录片《健身的真相》对这种说法进行了探寻。20世纪60年代,日本一家计步器厂家为了销售一款机械计步器,打出“一天一万步”的口号。

当时计步器厂家做了个粗略的统计,得出了“日本人平均每天行走3500—5000步”的结论。为了给计步器加入辅助锻炼身体的概念,厂商灵机一动,将步数平均值上限乘以2,把日行万步和强身健体关联了起来。渐渐地,“一天一万步”这个口号,也就推广开来。

“但是目前为止,并没有‘日行一万步’的官方建议,也没有明确支持‘日行万步方能健康’的相关研究。”邵增务表示。(科技日报)

学会3招,轻松化解亲子矛盾

禹建

从寒假至今,大部分中小小学生还是在家中通过上网课学习,监督孩子学习就成为这一时期家长们的任务。因为亲子接触密度大了,由此各种亲子矛盾也逐步显现出来,很多家长觉得快心理崩溃了:孩子每天生活这么不规律,不听话、不吃饭、不睡觉,该干什么不干什么,马虎、粗心、拖延,完全不在学习状态……成为不少家长对孩子在家学习情况的评价。

对于这些亲子矛盾,北京师范大学心理与健康教育研究所研究员、教育部“国培计划”专家吴洪健提出几个化解小方法。

1.不要强迫性重复。吴洪健说,家长特别是妈妈一般都有一种本领,不管孩子跟家长说什么,家长都有本领把他拉回到学习上,

总能拐回来,这叫作强迫性重复。比如孩子说跟谁聊天呢,家长就会问他学习好吗?如果学习不好你不能跟他聊,他会把你带坏了,以后你考不上好大学,考不上你就怎么样了,孩子就觉得我不愿意跟我妈说话,她一说就全部回到了学习上。所以特别提醒各位妈妈们,一定要把这个强迫性重复,就是你不管说什么最后都回到学习,这会成为孩子一个情绪爆发点。

2.和孩子一起做每日生活规划。吴洪健说,可以采用家庭会议形式,跟孩子做个家庭每日生活规划,所有人都得遵守,家长不让孩子看手机,自己也要做到不天天抱着手机看。一天的生活里除了学习还要有运动时间,一起做家务劳动时间;还可以给孩子设定

特权时间,比如试着和孩子说,你就写10分钟,10分钟后我们一起痛痛快快地玩。这些可让孩子自己来写上全家人的约定,每个人都要遵守。孩子如果违反了这些规定或者做不到,可以取消一次特权时间,这是让孩子知道我努力之后还是有我自由的,而不是家长一味地要求孩子。

3.调整家长自己的期待。千万不能拿别人家孩子优点跟自己孩子缺点比。家长要承认,大部分孩子不可能都是天才,所以家长可以想一想自己的想法要求是否合理,自己的期待是不是孩子能够努力可以达到,如果家长的期待能有所调整,也就不会那么焦虑,和孩子的关系自然也会好起来。

(中国妇女报)



这七类地方还需口罩“护体”

李洁

这八类人群 戴口罩莫大意

- 1.新冠肺炎确诊病人、疑似病人、无症状感染者及其密切接触者,康复期出院病人,以及入境人员(从入境至隔离期满)。
- 2.居家隔离或健康监测对象及其共同生活的家人。
- 3.出现发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕、打喷嚏等有呼吸道症状的人,或与上述人员接触的人。
- 4.孕产妇、儿童、65岁以上老人、患有慢性基础疾病、抵抗力较低等体质弱并需前往公共场所的人员。
- 5.赴医院就诊或陪同他人赴医院以及探望病人的人员。
- 6.看护老人、婴幼儿和长期卧床人员的家庭护理人员。

- 7.医疗卫生、安保执法、公共服务等频繁接触不同人群的工作人员。
- 8.乘坐各类公共交通工具或公用电梯的人员。

七类重点场所 别急着摘口罩

- 1.社区和单位进出口等人员密集区域。
- 2.汽车站、地铁站、火车站、机场等公共交通场所。
- 3.商超、宾馆、批发市场、银行网点、业务大厅、餐饮行业、美容美发等商业服务场所。
- 4.展览馆、美术馆、图书馆、博物馆等公共服务场所。
- 5.养老院、福利院、救助站等相关特殊场所。
- 6.人员密集、通风不良的办公区域、会议场所、生产作业区域。

- 7.与不了解健康状况的人员接触距离小于1米的任何环境或场所。

户外环境原则上可摘口罩

北京市疾控中心表示,二级应急响应下,除以上规定的重点人群、重点场所和学校校园限制措施外,户外环境原则上可不戴口罩或根据自身状况决定。口罩在弄湿或弄脏时及时更换,废弃口罩不随地乱扔,放置随身塑料袋中按生活垃圾分类处理。

值得一提的是,北京市疾控中心最新的口罩佩戴指引中明确提出,“强烈建议护理老人、婴幼儿和长期卧床不起病人的护理人员,在罹患呼吸道感染性疾病时,暂停护理;强烈建议罹患呼吸道感染性疾病的人员,应避免到人群密集的公共场所,必须前往时,应佩戴一次性使用医用口罩。”(北京青年报)

后疫情时代 如何科学减肥

因为疫情影响,大部分人都宅在家里过着吃了睡、睡了吃的生活,胖,是个问题吗?有的人可能会觉得“这没什么大不了的”,如果我们身体里的各个器官、系统也可以发表意见,它们又会说什么呢?有研究者认为,肥胖是新冠病毒肺炎病情严重程度的危险因素之一。那么,我们应该如何科学减肥呢?

当一个人体重超标的时候,他或她的血管可能会说“血压、血糖、血脂要升高啦”,肌肉骨骼会说“负担太重啦”,心、肺、脑、肾等器官也会拉响预防疾病的警报。当我们在探讨胖是不是一个需要严肃对待的问题时,一定要把我们身体自己的意见也纳入考虑。

有研究者认为,肥胖甚至是新冠病毒肺炎病情严重程度的危险因素之一,特别在年轻患者中更是如此。美国和法国的数据显示,在新冠肺炎患者中,肥胖与更高的人院和重症可能性有关。

胖,真的是一个问题。

那么,该如何解决它呢?

肥胖开始于脂肪积聚,而脂肪积聚的原因是摄入的能量超过了消耗的能量。这也同时给了我们对抗肥胖的两个途径:减少热量摄入和增加热量消耗。简单说,就是“管住嘴,迈开腿”。疫情期间,相信很多人在“宅而少动”的同时还学会了“中华小当家”的厨艺。这就更加需要我们注意自己有没有做到吃动平衡。世界卫生组织建议大家:

限制来自于脂肪和糖的能量摄入;
增加水果、蔬菜以及豆类、全谷物及坚果的食用量;
定期进行身体活动(儿童每天60分钟,成人每周150分钟)。

我胖了吗?

对体重的判断不能只靠眼睛观察,而要借助科学的指标。《中华人民共和国卫生行为标准》给出了肥胖的判定指标:体重指数。

体重指数=体重(公斤)/[身高(米)]²,判断标准如下:

偏瘦	健康体重	超重	肥胖
<18.5	18.5~23.9	24~27.9	≥28

减重,不可急于求成。

减重的速度不宜过快,减重目标不宜定的过高。在低能量膳食和适量增加运动的情况下,每周减重0.5公斤是健康减重的理想速度,一年之内比原有体重减少5%~10%会对健康有益。而且,要避免为追求“骨感美”而“减肥”,应将体重指数维持在正常水平。

小贴士

运动不无聊 边看电视边有氧

- 在看电视的同时做以下有氧运动,既可锻炼心肺耐力,又会消除运动时的枯燥感。
- 1.原地小跑,前脚掌着地,双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。
 - 2.原地后踢小腿跑,前脚掌着地,小腿后踢,脚跟靠近臀部,双臂屈肘90度随双腿动作协调前后摆动。
 - 3.双腿像跳绳一样小跳,双臂像摇绳一样摆动。
 - 4.双腿像跳绳一样小跳,双臂经体侧上举,再下放。
 - 5.双腿像跳绳一样小跳,双臂直臂向前肩绕环。
 - 6.双腿像跳绳一样小跳,双臂直臂向后肩绕环。
- 以上每个练习做1至2分钟,6个练习为一个循环,完成2至3个循环。

利用椅子、沙发和床做抗阻运动, 锻炼肌肉力量和耐力。

- 1.借助椅子或沙发做下蹲运动:先坐在椅子或沙发上,然后站起来至膝关节伸直或微屈,再坐下至臀部靠近椅子或沙发,不要完全坐下。站起来时呼气,用2至4秒;坐下时吸气,用2至4秒。
 - 2.在床上做俯卧撑或跪姿俯卧撑:两手间距比肩略宽,两脚或两个膝关节支撑。向上撑起至肘关节伸直或微屈,不要过伸,向下还原至胸部靠近床面。向上时呼气,用2至4秒;向下时吸气,用2至4秒。
 - 3.在椅子或沙发上举腿:先坐在椅子或沙发上,双手在臀部两侧撑住椅子或沙发。屈膝屈髋向上抬起双腿靠近胸部,再放下,双脚不要完全落地。向上抬起时呼气,用2至4秒;放下时吸气,用2至4秒。
 - 4.在床上做俯卧挺身:俯卧在床上,上体向上抬起,肚脐以上离开床面,然后还原。向上抬起时呼气,用2至4秒;向下还原时吸气,用2至4秒。
- 以上每个动作做12至20次,可完成2至3组。(人民健康网综合)

