



朋友圈晒步数不是目的 科学走路才能强身健体

健康关注

当今的微信朋友圈已经成为一个“大晒场”，除了晒美食、晒自拍、晒娃之外，“晒步数”也成为时尚。现在，如果每天走的步数没达到两三步，你都不好意思在朋友圈里晒。为了能抢占封面，不让自己的排名落后，有的人竟然深夜在家门口的花园“暴走”。

运动是为了健康。如果单是为了晒步数而过量运动，进而使健康受损，则是本末倒置了。走路是否越多越好？怎么走路才科学？下面我们就来聊一聊如何以用健康科学的方式走路锻炼。

走路是“最好的运动”

钟南山院士把步行视作“世界上最好的运动”。他提供的一组来自世界卫生组织的数据显示，每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人，心血管发病率会减少69%，病死率则减少73%。

有数据显示，成年人每天摄入的热量约为2100大卡，而维持生命体征和日常活动只会消耗1800大卡，这样就多出了300大卡需要通过运动消耗。而成年人走30步可消耗1大卡，如此算来，要消耗多余的300大卡需要行走9000—10000步。国家卫计委曾发出“每日1万步，吃动两平衡，健康一辈子”的呼吁。

的确，走路是一种很好的锻炼方式，能够起到强身健体、增强身体抵抗力的锻炼效果。不仅能强心肺功能，改善血液循环，增加全身肌肉的力量，还可以减轻精神压力，调整新陈代谢，对防治心脑血管病、血脂异常、糖尿病及肥胖等都能有很大帮助。

每天不宜超过2万步

虽然走路是一项老少皆宜的运动，但专家表示，运动是一把“双刃剑”，既可健身，也可伤身。北医三院运动医学科副主任医师江东教授表示，通过微信运动排行榜的激励适当走路，对身体有一定帮助，但千万不能不顾自身体质，特别是为了冲榜而盲目增加走路的量，这样反而会伤害身体健康。

和任何一项运动一样，走路也存在风险。一般来说，成年人每天大约需要快走1万步，但不宜超过2万步。过量的走路会增加关节负担，使原有的轻微损伤加重。因为人体60%的体重都是由膝关节内侧支撑的，所以膝关节内侧的半月板非常容易劳损，过量活动甚至会使劳损的半月板撕裂；过量走路或上下坡还会加重髌股关节的压力，髌骨软骨在长时间摩擦之后非常容易出现磨损。如果持续过量运动，轻者会关节疼痛，重者有可能会引发关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、骨膜炎、髌关节滑膜炎等，尤其对膝关节和踝关节的损伤比较大。

要步数也要强度和坚持

“单纯的步数并不意味着什么。成年人每天平均步行在6500步左右，但大多数都强度不高，对健身没有太大效果。”专家表示，许多人虽然每天行走过万步但都属于“生活步数”，只能起到放松和维持肌肉新陈代谢和力量的作用，而不能达到运动健身的效果。想要走出健康，强度是关键因素之一，因此应该健步走。健步走的速度和运动量介于快步走与竞走之间，步行频率应在每分钟120—140步。

“健步走一开始以消耗血糖、肝糖为主，持续15

至20分钟后，燃烧脂肪的比例逐渐增加，持续到30分钟，燃烧脂肪的效果才会比较好。”北京师范大学体育与运动学院副教授赵纪生解释说，时速在4.5公里的健步走可达到健身目的，但也因年龄而异。对年轻人来说，一般7至10分钟走1公里，步幅在0.75米左右为佳。但到了四五十岁，走1公里大概就需要10分钟以上了。随着年龄的增长，频率会逐步下降，步幅也会变小。

专家提醒，并非所有人都适合健步走。青壮年和平时经常运动的人参与这项运动没有问题，但一些中老年人不要盲目跟从。此外，虽然健步走能锻炼心肺功能，但是需要长期坚持，偶尔一两次健步走是显不出太好效果的。

健步走和平常走路不同

健步走讲究姿势、速度，但很多人在健步走时容易犯两种错误：低头或者头抬得过高导致身体后仰，这两种姿势都可能导致身体失去平衡，让背部下方肌肉受到过大压力，从而造成拉伤和疼痛。

专家指导说，健步走时不要向上或者向下看，要目视前方，脖子和身体保持成一直线。在行走过程中，最好抬头挺胸、肩部放松，收紧腹部，不要翘臀，双臀紧靠身体。另外，走路时多留意自己的身体姿势，及时纠正错误动作。锻炼最好每天保持20分钟至40分钟，不可贪多。一定要遵循科学规律，不能一开始就高速走几公里，可以先参加低速健步走，让身体适应后，再逐渐提高速度和长度。

当然，运动装备也很重要。健步走时选择一双合适的鞋非常关键，不仅要舒适合脚，还要柔软有弹性，这样才能避免由于长时间快步走造成身体伤害，尤其是要避免脚部受伤。

（李 颖）

为何高强度运动后没食欲

健康白城

很多人在高强度运动后，变得食欲不振，吃不下东西，这是为什么？

从神经方面看，运动时身体为了供给更多的氧，要更快地泵血，即交感神经兴奋，而“饿”这种感觉由副交感神经支配，交感神经兴奋时，副交感神经兴奋性低，所以不容易觉得饿。

从循环角度看，运动时血液重新分配，更多流向运动系统，内脏的血液相应减少，胃黏膜的血液减少后食欲会减低，正如人在紧张时不想吃饭一样。

如何改善高强度运动后没食欲呢？健身能量主要由糖原提供，糖原消耗的同时身体会燃烧脂肪。碳水化合物是最主要的糖原来源，如果没有充足碳水化合物，身体会自动判定你长期处于饥饿状态，降低基础代谢率。摄入碳水化合物可以将训练形成的肌肉分解供能状态转变为增大肌肉体积的合成状态。因此，运动期间的一日正餐



淡化颈纹有妙招

美容时尚

在我们的日常护肤保养中，脖子常常被忽视。因而即使你肌肤护理得再好、妆容再精致，脖子上的颈纹都会暴露你的年龄。特别是对于如今常常玩手机的“低头族”来说，脖子上长出颈纹的时间或许会更早。那么，面对悄悄出现的颈纹，在生活中我们应该怎么做呢？

首先，颈部肌肤护理不能少。日光、干燥、摩擦等都会造成颈纹的产生，因此我们需要对颈部做保湿及防晒的护理。涂抹颈霜能为颈部皮肤做好保湿，避免出现颈纹，在涂抹时我们要由下而上地螺旋按摩，这样不仅能拉提颈部肌肤，也能促进颈霜更好地吸收、淡化纹路。而颈部防晒则需借助防晒霜。另外，随着秋季的到来，在气候较冷、风沙较大时，一定要系好围巾，这样既防风又保暖，能够预防颈部皮肤变干燥。

其次，定期对颈部皮肤去角质。颈部皮肤特别脆弱和娇嫩，因而一定要选择温和的去角质产品来使用，尽量不要选择颗粒状的，这样容易伤害到脆弱的颈部肌肤。为颈部皮肤去角质时，不需要太频繁，每隔半个月的时间进行一次即可。在使用去角质产品时，同样采取上述提到的涂抹颈霜的方式进行按摩式涂抹。

再次，锻炼颈部肌肉。我们经常说身体需要锻炼胸肌腹肌等，其实，颈部的肌肉也是需要锻炼的，因为颈部支撑整个头部的重量，如果颈部肌肉变得松弛，那么，就很容易出现皱纹。建议大家平时的生活中注意锻炼颈部肌肉，注意坐姿，身体要挺直，拉伸颈部肌肉，保持几秒钟，每天反复拉伸几遍。虽然动作十分简单，但如果大家坚持这样做，不仅可以减少颈纹的滋生，还能帮助缓解颈部的疲劳哦！

（刘 雯）

◇链接◇

要想知道自己适合哪种锻炼方式
运动之前可以先去医院进行评估

没有基础疾病的人需要先评估下肢的肌肉力量，以选择适合自己的运动量。高血压患者如果在

贫血吃什么？
这些补血妙招别错过

营养快线

生活中总有一些人因为贫血的症状烦恼不已，如何补？如何防让人不堪其扰，那我们平时吃点什么能补血呢？一起来看看专家的说法。

贫血是指人体外周血红细胞容量减少，低于正常范围下限的一种常见的临床症状。

贫血的分类和原因有多种，一般人群中常见的贫血是由于铁缺乏导致的缺铁性贫血，铁缺乏是我国主要的营养缺乏病。《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》指出，我国6岁及以上居民贫血率

3、口服铁补充剂

主要用于治疗缺铁严重并且日常膳食无法补充足够铁时。应采用亚铁制剂口服补铁，每日补充铁4~6mg/kg，分2~3次于两餐间服用，总疗程2~3个月。血红蛋白恢复正常后，再继续服用1~2个月以增加铁的贮存。注意：服用铁剂需要在医生的指导下进行，避免过量，过量会导致细胞成分的明显损伤。

4、促进铁的吸收利用

常吃新鲜的蔬菜水果，其中富含的维生素C可以促进膳食中铁的消化吸收。

5、减少影响铁吸收的食物

食物中的草酸盐和植酸盐会影响铁的吸收，茶叶中的鞣酸与咖啡、可可中的多酚类物质也会影响铁的吸收，应避免上述食物与含铁丰富的食物同时食用。（马 福）

秋季养生防病从四个方面着手

进入深秋，天干物燥，真正有了“一场秋雨一场寒”的感受。专家提醒，针对深秋的季节特点，市民可从以下4个方面做好养生防病。

关注气温，注意保暖。当温度骤然降低时，可引起血管收缩，进而导致高血压患者血压升高，引发糖尿病患者微血管和

大血管病变等并发症的发生。市民尤其是中老年人群、慢病患者需关注天气预报，及时添衣、注意保暖。

接种疫苗，预防疾病。有高血压、糖尿病的老年患者在坚持按医嘱服药的同时，可适时注射流感疫苗、肺炎疫苗，达到提高机体免疫力、避免发生并发的

的目的。

预防秋燥，合理饮食。秋季容易“上火”，燥易伤肺。秋季饮食要以滋润润肺为基本原则，可适当食用芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、梨、菠萝、乳品、豆类等食物，少食油腻味重食品。多次少量饮水，预防皮肤黏膜干燥；秋季洗澡时间不宜过长，水温不宜过高，尽量选择滋润皮肤的沐浴产品，以保证皮肤保湿滋润。

适当运动，保障睡眠。气温转凉时，人体常常出现疲乏感。预防秋乏应做到早睡早起，保证充足的睡眠，适当午睡。秋季运动可选择慢跑、散步、体操等相对舒缓的项目，调节身心，增强体质。（彭放 吴梦怡）

健康扶贫政策知识问答(四)

23.2019年，国家确定了多少种贫困人口大病专项救治病种？各地要按照省里确定的什么要求开展救治？

答：国家确定了25种贫困人口大病专项救治病种。各地要按照省里确定的定点医院、临床路径等要求开展救治。

24.贫困患者所患病种不在县医院救治能力范围的，县医院要做哪些工作？

答：告知患者情况、出具转诊意见，经医保部门审核后转诊到上级定点医院救治。

25.大病专项救治患者返家后，如何进行管理？

答：由家庭医生团队做好后续健康管理、落实“一人一策”。

26.县级卫生健康部门要确定哪些为“先诊疗后付费”定点医院？

答：县医院、县中医院和有收治住院能力的乡镇卫生院。

27.为方便患者报销结算，县级卫生健康部门负责督促定点医院提供何种场地？

答：“一站式结算”窗口，并将定点医院名单报送当地医疗保障部门，做好费用结算衔接。

28.如何避免定点医院因垫资压力造成政策执行难？

答：医保部门负责及时与定点医院结算医疗费用。

29.怎样确保贫困患者出院时只需支付个人自付医疗费用？

答：需医保部门负责推进基本医疗保险、大病保险、医疗救治等“一站式”信息交换和即时结算。（待 续）

中医传统清热解毒药——蒲公英

相传有一天，被后人尊为“药王”的唐代医药学家孙思邈因翻弄药草，左手中指触破了木刺，出现手指红肿，而且肿胀加剧，疼痛难忍。十几天过去后，伤处仍痛得厉害，疮面也一天天扩大。在为人治疗疔疮时孙思邈经常用到蒲公英，于是便买来蒲公英内服、外敷，用药后很快感到舒适，疼痛减轻，没过十日，手指即恢复了原状。后来他在撰写《备急千金要方》时，便将蒲公英列入其中。

蒲公英属菊科多年生草本植物，是药食兼用的植物。据《本草纲目》记载：“蒲公英嫩苗可食，生食治感染性疾病尤佳。”蒲公英性味苦、甘，寒，入肝、胃经，有清热解毒、消痈散结、利湿退黄、通淋止痛之功，为中医传统清热解毒药物，历代医家将其用于治乳痈、疔肿等，疗效十分明显。蒲公英，至贱而有大功。阳明之火每至燎原，用白虎汤以泻火，未免大伤胃气。因为胃中之所以火盛，是由于胃中之土衰弱，泻火使得土更加寒凉。所以用白虎汤泻胃火，只是一时权宜之计。蒲公英也可以泻胃火，又由于其气基平，既能泻火，又不损土，长服、久服无碍。古代北方妇女，饥饿时常采蒲公英充饥，正是因其具有既能泻火、又能生土的性质。

“蒲公英”名字的由来还有一个感人的传说。相传，有一位未婚的姑娘，因患了乳痈，胸部红肿痛痒，但又羞于开口。姑娘的母亲知道后，嘀咕道：“一个未婚姑娘家怎么会染上奶疮呢？”姑娘有口难言，烦闷抑郁，趁夜间母亲熟睡后，便来到河边欲投河自尽。当时河边正好有个姓蒲的渔翁在捕

鱼，发现姑娘投河后，急忙将其救起。渔翁问清楚姑娘投河的缘由，一面叹息姑娘不珍惜自己的性命，一面叫自己的女儿蒲英去后山采了一种草药，捣烂后敷在姑娘的患处，红肿症状有所缓解。之后几天，姑娘又找蒲姓渔翁和蒲英为自己敷药，连敷一段时日，姑娘的乳痈痊愈了。后来，她将治好自己乳痈的草药种在自家的房边空地上，为纪念蒲家父女的救命之情，给这种草药起名为“蒲公英”。蒲公英单用鲜品内服和捣敷可治乳痈；配伍金银花、野菊花等可治疗痈肿疔毒；配伍鱼腥草、芦根、冬瓜仁等可治疗肺病咳嗽；配伍茵陈等可治疗湿热黄疸；配伍金钱草、白茅根等可治疗小便淋沥涩痛。

现代药理研究证明，蒲公英具有较强的杀菌及抗病毒效果，有利胆、利尿、健胃功效。美国著名的营养保健专家Earl Mindell博士对蒲公英的最新研究表明：蒲公英是天然的利尿剂，助消化，含有丰富的矿物质，不仅能帮助预防缺铁引起的贫血症，而且它的大量钾成分还可以和钠一起共同调节体内的水盐平衡，并使心率正常；含有丰富的蛋黄素，可以预防肝硬化，增强肝和胆的功能。

蒲公英还一直是人们普遍喜爱的一种时令野菜。近年，随着对其的研究不断深入，蒲公英也由过去的荒漠野菜变成了宾馆、饭店餐桌上的美味，对其医疗保健功能的确认，也引起了医学和营养学专家的重视。（王红蕊）