

健康关注

## 朋友圈晒步数不是目的

# 科学走路才能强身健体



如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”也已成为时尚。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。为了抢封面，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度运动，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？在“十一”长假到来前夕，我们就来聊一聊如何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，要消耗多出的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。不仅能强健心肺功能，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。过量的走路会加重关节负担，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磨损，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。在起步过程中，最好抬头挺胸、肩部放松，收紧腹部，不要翘臀，双臂紧贴身体。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。

健康互联网

## 防老年痴呆 关注9条核心信息

喻京英 李 军

国际阿尔茨海默病协会发布的报告显示，2018年全球老年痴呆患者约为5000万，平均每3秒钟就有一位老人被诊断为老年痴呆。2017年中国精神疾病流行病学调查显示，我国65岁及以上人群老年痴呆患病率为5.56%，据此推算，中国有近千万老年人罹患老年痴呆。在近日举办的世界阿尔茨海默病日主题宣传活动中，国家卫生健康委老龄健康司司长王海东表示，为向全社会宣传这一疾病的防治方法，增强人们的防病意识，国家卫健委发布了《阿尔茨海默病预防与干预核心信息》。

阿尔茨海默病是老年痴呆最主要的类型，表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等，严重影响日常生活。年龄越大，患病风险越大。积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量，减轻家庭和社区的负担。

9条核心信息内容为：

- 一、形成健康生活方式。培养运动习惯和兴趣爱好，健康饮食，戒烟限酒，多学习，多用脑，多参加社交活动，保持乐观的心态，避免与社会隔离。
- 二、降低患病风险。中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者，更应当控制体重，矫正听力，保持正常血压、胆固醇和血糖水平。
- 三、知晓阿尔茨海默病早期迹象。据国家老年医学中心主任、北京医院院长王建业介绍，阿尔茨海默病早期迹象主要包括：很快忘掉刚刚发生的事情；完成原本熟悉的事务变得困难；对所处的时间、地点判断混乱；说话、书写困难；变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣；性格或行为出现变化，等等。
- 四、及时就医。老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象，家人应当及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。
- 五、积极治疗。药物治疗和非药物治疗可以帮助患者改善认知功能，减少并发症，提高生活质量，减轻照护人员负担。可在专业人员指导下，开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。
- 六、做好家庭照护。家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法，在日常生活中协助而不包办，有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境，佩戴防走失设备，预防伤害、防止走失。
- 七、维护患者的尊严与基本权利。注重情感支持，不伤其自尊心，沟通时态度和蔼，不轻易否定其要求。尊重患者，在保障安全的前提下，尽可能给予患者自主自由。
- 八、关爱照护人员。患者的照护人员身心压力大，要向照护人员提供专业照护培训和支持服务，维护照护人员身心健康。
- 九、营造友善的社会氛围。加强社会宣传，减少对患者的歧视，关爱患者及其家庭，建设友好的社会环境。

中国老年保健协会阿尔茨海默病分会主委、解放军总医院第二医学中心神经内科副主任靳恒革参与了核心信息内容的编写。他强调，从疾病的认识，到预防、识别、治疗、照护，每个环节都很重要。

此外，“黄手环行动”公益项目于2012年发起，重点关注阿尔茨海默病老人，倡导“给生命的两头以同等关爱”，已免费发放黄手环与定位贴94万只，帮助数十万走失老年患者安全回家。

健康资讯

### 泰康之家举办泰美味厨神大赛

近日，在泰康之家举办的“泰美味厨神大赛”现场，厨师们各展高招，有的将菜刀上下翻飞，切丝切块无所不能；有的大火翻炒、小火慢炖，对火候把握恰到好处；有的一拉一折，一伸一扯，如发丝般面条呈现眼前；有的则崇尚食材的原味，仅用少量调料让食物更鲜美。而这一招一式都是为了让生活在泰康之家燕团的老人品尝到美味。



图为泰美味厨神大赛现场。 珏 晓 摄

### 中日抗老化再生医学合作签约

本报电（李 彤）北京佳源通汇科技发展有限公司（简称中方公司）和国际抗老化再生医学学会（简称再生医学学会）近日战略合作签约。中方企业成为再生医学学会的正式会员。

据介绍，再生医学学会是日本再生医疗领域的官方医学学会组织。现有来自世界各地的22000名医生会员，该学会最具代表性的技术是干细胞技术。本次合作由中方公司全权代理日本再生医学学会优质会员企业的产品推广，深度进行抗衰老和再生医学技术合作，促进中日两国在抗衰老、再生医学和美容抗衰老等领域的广泛合作。

### 爱尔眼科获世界近视眼大会主办权

本报电（李青霞）在亚洲东京近日举办的2019年第17届世界近视眼大会上，爱尔眼科成功获得2023年第19届世界近视眼大会的主办权。

世界近视眼大会是全球顶级的近视眼学术大会，是针对近视眼专项研究的学术活动。来自欧美、亚非、大洋洲等世界各国的近视眼研究专家和学者齐聚一堂，深入探讨关于近视眼的发生、发展、诊疗、风险等最新的研究成果，交流基础和临床上的疑难攻坚等问题，推动全世界的近视眼研究进展。

### 北京启动“健行者”公益项目

本报电（简 蕾）由国家卫生健康委扶贫办指导、中国人口宣传教育中心联合诸多机构推出的“健行者”公益项目近日在北京启动。“健行者”是一项全民健康与全民健身运动的盛会，2019年的主题为“健步母亲河、健康扶贫行、动员全社会、决胜攻坚战”。

该项目将全民健康和公益扶贫相结合，为社会力量参与健康扶贫搭建了一个平台。在定向捐赠医用摩托车之外，主办方还联合爱心企业积极开展村医技能培训、农村妇女两癌筛查、健康科普大讲堂等公益项目。2019年“健行者”公益项目面向全国招募徒步爱好者，将于10月19日赴山西省永和县黄河乾坤湾参加30公里挑战。届时还将举办为期21天的全国网络闯关体验赛，通过每日运动打卡，促进大家养成健康生活方式。

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。高血压患者如果在运动前没有控制好血压，运动中极易诱发心脏病和脑血管疾病；有心衰、冠心病等心血管疾病

的患者，如果突然进行大运动量的锻炼，发病率很高。因此，有基础疾病的人，最好在医生指导下进行运动。患有严重骨关节疾病的人，运动前最好咨询专业医生，选择合适的运动方式和运动强度。

总之，在参与锻炼前一定要对自己的健康状况有足够了解，最好到专科医院进行身体评估，制定适合自己的锻炼方案。

90%以上的椎管肿瘤都是良性的，恶性肿瘤的比例较小，而且大部分良性椎管肿瘤，可以通过显微手术治愈。胸椎管肿瘤引起的症状不一定仅表现在胸部，也可表现为腹部发紧、下肢麻木无力等，所以常被按照胸部、腰部疾病诊治。而如果得不到正确诊断和治疗，致使病情发展，导致患者大小便功能障碍或瘫痪，少数患者甚至会因转移而致命。

专家提醒，不少患者存在误区，觉得做了CT、拍了X光片就可以确诊，其实最应该做的检查是核磁共振。

针对胸椎管肿瘤，目前最主要的治疗方法是手术。胸椎管肿瘤手术是难度较高的手术，对医生的技术水平和配套设备要求较高。因此，一旦确诊，患者一定要选择正规医院就医治疗。

医说新语

## 胸椎管肿瘤易与其他疾病混淆

钱宇阳

胸痛胸闷，人们首先想到是肺部、心脏有毛病。首都医科大学三博脑科医院脊柱脊髓诊疗中心主任范涛教授说，出现胸痛胸闷，也可能是胸椎管肿瘤所致。人的脊椎除了支撑人直立行走，另一个重要作用是它构成了骨性的管道——椎管。椎管中包含的脊髓和神经，充当大脑与四肢躯干联系的

“电线网络”，控制着人的四肢、大小便等一系列重要功能。成年人的椎管一般仅有一根食指那么粗，小小的椎管内外若生长了肿瘤，即使体积很小也可能直接压迫脊髓神经。

椎管肿瘤是一种常见疾病，会引起颈、胸、腰、腿等部位疼痛，因此易与其他疾病混淆。

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

秋梨是滋阴润燥的好食材。《本草纲目》记载，秋梨可“润肺凉心、消痰降火，解毒毒、酒毒”。梨汁煮粥，治小儿疳热及风热昏燥。嗜好烈酒的人，体内容易积热，火旺痰多，易患毒瘤肿瘤等疾病，经常吃梨，就可以避免这些隐患。

梨不仅是水果中的佳品，也是治病的良药。秋梨是我国最古老的果木之一，它酸甜适口，汁多爽口，醇香怡人。杨万里在《咏梨》中谓其“骨里馨香衣不隔，胸中冰雪齿偏知”。卖浆碎捣琼为汁，解甲方怜玉作肌”。中医认为，梨味甘、微酸，性凉，归肺、胃经，有生津止渴、宽胸除烦、滋阴降火、泻热化痰、润肺止咳诸功

## 秋梨——滋阴润燥的好食材

王红蕊

效，适用于干咳或燥咳、热病津伤，或酒后烦渴、消渴等。肺主气，司呼吸，肺合皮毛又与大肠相表里。秋燥袭来易伤肺，表现为口、唇、鼻、咽、舌燥干，大便秘结，皮肤干甚至皲裂。燥邪伤肺，轻则干咳少痰，痰粘难咳，重则痰中带血。中医认为，燥为秋季主气，肺喜润而恶燥，白露过后气候干燥，空气湿度低，最易伤肺。正所谓“春夏养阳，秋冬养阴”，故秋冬保健应以养肺为先。

秋梨是去燥润肺佳品。除鲜食外，还可以加工制造成梨酒、梨膏、梨脯和梨罐头等。秋梨膏就是由秋梨和祛痰中药配伍加工而成的一款药膳饮品，《本草求原》中所记载的“秋

梨蜜膏”相传始于唐朝。据说，唐武宗宗炎患病，终日口干舌燥，心热气促，服了上百种药物均不见疗效，御医和满朝文武束手无策。正在众人焦虑不安之时，一个道士用梨、蜂蜜及各种中草药配伍熬制的蜜膏治好了皇帝的病，从此，道士的这个秘方成了宫廷秘方，直到清朝才流入民间。秋梨膏最早出现在北京的药铺，是为宫中制作的御药之一，至今在中药行业著名的老字号同仁堂中，还保留着“秋梨润肺膏”，且每年都畅销国内外。

在秋季食用秋梨、饮用秋梨膏恰好可以滋润肺气，调节阴阳平衡，从而达到去燥润肺、益寿延年之效果。过去北京一到秋天常刮大风，空气干

燥，患感冒、咳嗽的人很多，人们就买梨回家熬梨水，既可口又防病治病。大家在秋季不妨一试。

（北京市朝阳区中医医院副主任医师）

