



蔡熊更

## 从步态看出健康状态，不注意方法等于白走

# 走路走路，怎么走才对路

### 这样的步态要注意

#### 【螃蟹步】

一条腿总是往外侧伸，顺时针画着圈走路，打个弯儿以后又伸直，称之为螃蟹步。这是由于跟腱挛缩，足部自然下垂导致的。足部不能主动背屈，足下垂患者双下肢就变成一长一短，走路时为了保持身体平衡，就不得不向外画圈或抬高腿，但他们的下肢肌力是好的。中风、外周神经损伤、椎间盘突出患者都可能出现螃蟹步。

矫正方法：戴足托或穿矫形鞋支撑脚，使足正常背屈，保持双腿长度一致，也可进行牵伸或药物治疗来改善跟腱挛缩。中风患者可到医院采用神经促通手法治疗，椎间盘突出患者建议手术治疗。

#### 【企鹅步】

不敢大步流星，总是小心翼翼地迈着小碎步前行。帕金森患者全身肌肉僵硬，平衡协调能力差，走路时很容易摔倒，出于自我的保护，他们就走起了小碎步，以缩短步幅的方式来保持身体平衡，病情控制不好的患者还会手脚哆嗦。

矫正方法：重点训练平衡协调能力，比如可练习单脚站立、原地转圈、走直线等。当然，对帕金森患者来说，积极的药物治疗是不可少的。

#### 【鸭子步】

患者鞋底是一个平面，走路主要呈外八字，与鸭子的步态有相似之处。走路容易累，足底、小腿、膝部会感到疼痛，这可能是扁平足导致的。扁平足的主要症状是足弓消失，而足弓能使足部富有弹性，在吸收地面冲击力的同时起到支撑作用，一旦足弓消失，后果可想而知。扁平足会遗传，也可能由关节退变、神经病变等导致。

矫正方法：对于轻度扁平足患者，建议买一双有足弓的运动鞋穿，平时加强足部肌训练，如用脚趾抓毛巾、球，用脚尖站立等。情况较重者，如足跟痛、足底疼，可根据脚形取模定制矫形鞋垫，也可穿矫形鞋。

#### 【芭蕾舞步】

正常人走路时应该是脚后跟先着地，但有些人走路却是双脚脚跟着地，脚后跟不着地，就像在跳芭蕾舞。刚开始学走路的小孩可能会暂时出现芭蕾舞步，不需要过于担心，如果一直如此，则要去医院排查是否有脑瘫可能。脑瘫患儿大脑受损，小腿三头肌张力过高，跟腱挛缩，会出现步态异常。

矫正方法：可进行跟腱延长术，改善跟腱挛缩情况，术后坚持康复训练，以防跟腱再次

挛缩。

#### 【拖把步】

走路步幅不一样长，两条腿不是交替着有节奏地前行，而是一条腿迈出去了，另一条腿拖了半天才跟上。椎间盘突出患者因坐骨神经受到压迫，腓绳肌力量不够，会出现这样的间歇性跛行步态。

矫正方法：对于椎间盘突出引起的间歇性跛行，可通过力学手法来慢慢矫正，而椎间盘突出患者一般要做外科手术，再配合物理治疗。

### 这样走路锻炼等于白走

#### 【在马路边：对肺不利】

不少人习惯沿着马路边走路、跑步，然而这样走路可能等于“白走”。

英国帝国理工学院研究人员曾召集119名60岁以上志愿者，他们或患有各类疾病，或身体健康，被随机分配伦敦牛津街（繁华的商业区）与相距不远的海德公园分别散步2小时。

研究人员发现，无论健康与否，在公园散步的志愿者肺功能改善、动脉硬化状况甚至恶化。

运动中人体肺活量会增加，在路边行走会吸入更多尘土及有害气体。这些有害气体不仅会对肺产生影响，而且一些物质也会进入血管内，使得血管内膜在污染刺激下变硬变厚形成斑块。

#### 【走前不热身：容易受伤】

很多人觉得快走运动量不大，因此忽视了走前的热身。然而不热身，不仅会因为暂时缺乏关节液而易磨损关节，而且身体关节没打开，活动受限，锻炼效果也不好。

#### 【步子太大：拉伸韧带】

很多人觉得健步走就是要走得快，要大步行。但这种走路容易拉伤大腿内侧的韧带，使双脚抽筋，而且无法达到提升走路速度的作用。另外，对膝关节不好的人来说，会加重关节损伤。

#### 【含胸低头：影响心肺功能】

不少脑病患者通过有效的走姿训练，使大脑恢复了正常的功能，可见正确的走姿是多么重要。

含胸低头最容易带来疲劳感，还会影响心肺功能。低头含胸时，原本胸腔中肺部用于换气的空间受到挤压，使肺部的换气功能受阻。长期下来，人体就会很容易因此而造成缺氧而头晕。

#### 【内外八字：容易伤膝】

内八字走路容易使更多压力积聚在脚外

侧，增大了关节的压力，长久下来会导致腿部骨骼变形和疼痛，形成O型腿。

外八字走路，脚趾向外的角度过大，久而久之会让膝盖外移，双腿变成X型，甚至导致膝关节疼痛以及加速关节退化。

#### 【走走停停：效果差】

有些人觉得厕所走几步，上下楼走几步，办公室里走几步，这也算走路锻炼了。虽然这样走有利于身体血液循环，比久坐强。但不是连续走的话，其实没有健身价值。

### 推荐正确的走路方式

#### 【走路时段】

避免空腹长时间走路锻炼，防止出现低血糖等问题引发意外。走路锻炼建议在饭后30分钟以后进行，以免影响食物消化及引起其他问题。

#### 【注意热身】

走路锻炼前必须要热身，做准备活动，“唤醒”身体沉睡的肌肉，减少运动损伤的发生。

#### 【走路环境】

走路的环境要求是熟悉的环境，路况要好，光线一定要好。环境不熟、路况差、光线不好时走路容易受伤，尤其是踝关节扭伤。同时建议在绿化环境好的地段进行走路锻炼，更容易放松心情。

#### 【走路强度】

走路锻炼强度需循序渐进，不要增加太快，而且走路的步数也不是越多越好。研究表明，每天走5000—10000步锻炼效果最好，1万步以上与1万步以内的锻炼效果没有明显差异，但是运动损伤的机会反而加大。

#### 【走路姿势】

走路姿势非常重要，要求挺胸抬头，双臂前后自然摆动，保持脊柱中立位，步幅不要过大，步速比正常行走稍快，这样才能尽可能调动正常的肌肉参与，防止产生代偿动作而导致运动损伤。

#### 【注意保暖】

雨雪天气时要停止走路锻炼。一是影响视线，二是路面湿滑，容易跌倒摔伤。另外空气质量不好的时候，如雾霾天气，也不建议锻炼，易引起呼吸道疾病。

#### 【走路装备】

很多体育锻炼项目都有自己专门的装备，如跑步、羽毛球等。走路锻炼没有专门装备，但最好配置一些准备，最好穿宽松的运动服，弹性好，也利于活动。鞋子最好穿专用走路鞋，以舒适为主。

来源：人民健康

### 养生杂谈

## “一亿人假装健身”说明了什么

熊建

“1亿人在假装健身”，这几天，很多人都被这个判断惊呆了。

这个数字怎来的呢？是一家商业机构经过一番曲里拐弯的计算得出来的，过程不亚于计算“双11”优惠程度。

虽说这个结论不怎么靠谱，也没啥值得参考的，但是不可否认，“假装健身”这个说法确实实实在在地刺痛了不少人。

比如笔者就下意识反躬自省，发现确实如此，网上买了一堆健身装备，什么健腹轮、瑜伽垫，堆在房子一角吃土；各种健身攻略手机里收藏了一堆，健身软件也下了几个，但点开更多的还是游戏和短视频。至于健身卡，那冤枉钱更是花了不少，健身房倒没有卷款而逃，装修费咱贡献不少。

问问周围，很多人情况也是如此。有朋友就劝我，家里买跑步机，一定要带长扶手的。为啥？这样的话将来可以用来晾衣服。言下之意就是，你肯定坚持不了经常跑的。

假装健身背后是对健康的追求。随着生活水平的提升，越来越多人关心身体健康，所谓一病毁所有，谁也不愿意在这么好的生活环境中病恹恹的。不光不生病，还得身体棒，体型好，倒三角、马甲线、八块腹肌，人人羡慕。各种健身励志人物、故事，都是点击率很高的热门话题。

为什么要假装健身？出于毅力不够、时间不够等原因，难以坚持长期健身。因此产生一种焦虑，焦虑诱导出各种假装，结果变成一种自我催眠：我办了健身卡，就会去健身，就会变得身材好、身体棒。

再有十几年就是2020年了。按照此前国家体育总局规划，到2020年经常参加体育锻炼人数应该达到4.35亿。要想达到这个目标，每个人都得努力，社会也得关注。

首先，健身的结果是美好的，但过程是枯燥的，必须耐心、科学地坚持下去，加强自律，控制饮食，才能让自己身体强健起来。之前清华大学有句口号：为祖国健康工作50年。为国家健身是一方面，从另一方面看，身体是自己的，自己身体好，心情愉悦，还不给家人增添负担，多好！

另外，很多人无法坚持健身是因为工作太忙，尤其是在奉行“996”文化的企业里，上一天班下来筋疲力尽，回到家就想往床上一倒，哪里有精力去锻炼？对此，还是呼吁社会各界，呵护职工身体健康，切实保障员工休息权。

如此双管齐下，相信“1亿人假装健身”这样的新闻就不会再出现了。

## 冬至后如何养生

王红蕊

天街晓色瑞烟浓，名纸相传尽贺冬。

绣幕家家浑不卷，呼卢笑语自从容。

元代诗人马臻的这首《冬至节事》准确描述了冬至的场景。冬至兼具自然与人文两大内涵，它既是二十四节气中一个重要的节气，也是中国民间的传统节日。冬至，斗指子，太阳黄经达270°，于每年公历12月21—23日交节。

中国古代对冬至很重视，它被视为冬季的大节日，民间曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”说明古代对冬至的重视。汉代以冬至为“冬节”，官府要举行祝贺仪式称为“贺冬”，贺冬节盛于唐宋。明、清两代的冬至日，皇帝要举行祭天大典，谓“冬至郊天”。

冬至民间有吃水饺的风俗，这种习俗是因纪念“医圣”张仲景冬日舍药留下的。张仲景是河南南阳人，其所著《伤寒杂病论》，集医家之大成，被历代医家奉为经典。张仲景有名言：“进则救世，退则救民；不能为良相，亦当为良医。”东汉时他曾任长沙太守，访病施药，大堂行医。后毅然辞官回乡，为乡邻治病。其返乡之时，正是冬季，看到白河两岸乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后分给来求药者，每人两只“娇耳”，一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵被治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫“饺子”。

中医认为，冬至养生应以“养藏”为原则。《黄帝内经》曰：“冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，必待日光，去寒就温，……此冬气之应，养藏之道也。”就是说随着冬季的到来，气候寒冷，草木凋零，蛰虫伏藏，是万物生机潜伏闭藏的季节。此季节也正是人体养藏的最好时刻。人们应当注意保护阳气，养精蓄锐，做到早睡早起，以待日光。同时，要注意避寒就温，锻炼身体要动静结合，能够微微出汗正好，如果出汗太多会造成汗多泄气，导致闭藏的阳气频频耗伤，有悖于冬季阳气伏藏之道。冬在五脏应肾，肾的主要功能是“藏精”。在这个进补的最佳时期，遵循“秋冬养阴，寒者补之，寒者温之”的古训，应少食生冷，一般人可以适当食用一些热量较高的食品，但也不宜燥热。多饮豆浆，多吃新鲜蔬菜以及一些富含维生素和易于消化的食物，以抵御冬天的严寒，补充元气。除此之外，还应因人而异，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，本着人体生长规律，中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保。故“冬令进补”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补，万不可盲目“进补”。可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等，不仅可以补充维生素，还有清内热的作用。还可适当吃一些青菜，因为青菜中维生素含量较丰富。但要注意需经常调换青菜品种，合理搭配，补充人体维生素需要。

冬至后还可以以灸养肾。肾是先天之本，脾胃是后天之本。脾胃虚，正气则虚，邪气则盛。因此扶养正气贵在温补脾胃。中医认为，温补者，莫过于灸法，灸者，乃艾之火攻，能壮人阳气，益人真阴。在这里，“灸”就是平时我们说的艾灸。古人云：“针所不为，灸之所宜。”灸法虚寒者能补，郁结者能散，有病者能治，无病者灸之可以健身延年。

（作者系北京市朝阳区中医医院副主任医师）

### 医目了然



### 病友抗癌不孤单 社会支持全方位

为帮助女性肿瘤患者了解最新的疾病诊治知识，掌握从治疗到康复全过程的相关技能，获得社会各界的关爱和帮助，首届爱携航嘉年华活动近日在广州举行。活动包括抗癌明星和抗癌艺术团舞台秀，女性肿瘤防治专题讲座与义务咨询，癌症防治全程支持展览，乳腺癌、卵巢癌患者五周年庆典仪式等。许多抗癌明星和病友现场交流经验，分享心得和体会，也分享凤凰涅槃之后的快乐。

图为患者为抗癌五周年庆典。  
喻京英摄

杏林寻宝  
中华传统医药漫谈