走一字步缓便秘、边拍边走呼吸畅、甩手大步走不驼背……

最普通的走路法,有意想不到的效果

1992年，世界卫生组织指出，走路是世界最佳运动之一，既简单易行，强身效果又好，不论男女老少，什么时候开始这项运动都不晚。运动专家建议，如果单纯的走路让你感到乏味枯燥，不妨变着花样走，会收到意想不到的养生效果。

专家指出，在走路之前，我们首先要做好3项准备工作：1.正确穿着。穿一双软底跑鞋，保护脚踝关节免受伤害，穿一身舒适的运动装，有利身体活动。2.热身充分。做做伸展、拉伸四肢的运动，防止运动损伤。3.带瓶水，运动时少次多量地补充水分可以防止脱水。

快走防很多病

多项权威研究发现，坚持每天快走，能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现，每天快步走可以提高免疫力，使感冒几率降低30%。美国《临床肿瘤学期刊》上发表的一篇研究显示，已患上乳腺癌的女性如果经常快走锻炼，生存率要比不爱走路的乳腺癌患者高45%。对更年期女性来说，快走的保健作用更明显，过了更年期，女性患高血压、糖尿病、血脂异常的几率会逐渐增加。哈佛大学研究发现，中老年女性每天快走45分钟到1小时，其中风几率可以减少40%。

专家指出，为保证锻炼效果，快走应至少每次40~60分钟。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长，先每隔一天走一次，从半小时开始，逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时，感觉有点气喘，身体出汗，就说明运动量达标了。有的人走路喜欢背着手，这样走的锻炼价值几乎为零，正确的姿势应该是挺胸抬头，收腹提臀，曲臂摆动。需要注意的是，糖尿病患者快走时最好随身带块糖，防止发生低血糖意外。

倒着走治腰疼

倒走起源于20世纪70年代，当时一些田径运动员受伤后，通过这种方法进行身体恢复练习。后来就有运动专家指出，倒走其实是一种很好的运动方法。专家指出，倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉，平衡锻炼效果。对久坐的人来说，通过倒走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

但专家提醒，老年人身体机能退化，平衡能力下降，在倒走时，由于看不到后方路况，很可能会出现跌倒、磕碰等危险。另外，老年人腿脚不灵便，倒走不可能走太快，所以运动强度很小，对于心肺功能的锻炼作用很小，从健身效果来说很不经济。因此，老人尽量不要倒走。建议喜欢倒走的人，尽量选择平整的路面，周围人比较少的环境，可以采用正走和倒走结合的方式，每天走半个小时，使身体各部分肌肉都得到锻炼。

走一字步缓便秘

专家指出，运动本身就是改善便秘的天然处方，走一字步针对性更强。走一字步的要领是左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置，左右脚掌着地的同时，分别向左右两侧扭胯，上身保持放松。这种走路方式会带动胯部扭动，有助于增加腰部力量，刺激肠胃蠕动，能有效防治便秘。走一字步的运动量不用太大，把其当成每天健走运动的一个环节，走500米就够了。另外，走路时需要注意，摆髋扭胯的动作幅度不要太大，尽量保持身体平衡，以免扭伤脚踝。

边拍边走呼吸畅

走路时，两手半握，虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时，双手向身体两侧打开，在左脚落地的同时，右手轻轻拍打左胸(以乳头为原点，水平和垂直各划一条直线的上1/4区域)，左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿，左手拍打右胸，右手拍打左后腰，一边前进，一边拍。科学健身专家介绍，这种走路方式可以锻炼肺部，有助于呼吸通畅。行走时，要保持身体直立，眼睛向前看。

甩手大步走不驼背

老人常因背部肌肉薄弱、松弛，造成脊柱变形、驼背。走路时，不妨甩开手大步走，可让腰背部肌肉得到舒张，同时，还能锻炼背部和腹部肌肉，减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直，下巴前伸，高抬头，两肩向后舒展，迈步大小以两臂伸直的距离为宜，同时前后甩臂，一般以每分钟80~90步为宜。

走走跑跑燃脂肪

专家指出，先做短时间高强度运动，再换一种时间稍长的低强度运动，从而给身体留出恢复的时间，叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比，间隔式训练法的运动强度更高，并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时，高强度的运动也使得脂肪燃烧速度加快。运动时，可以先快跑15秒，然后走路45秒，这样交替运动20分钟。也可以快跑60秒，然后快走3分钟，这样交替进行30分钟，长期坚持就能看到效果。这种方式强度比较大，运动完要抖抖腿，甩甩胳膊，放松全身，以缓解肌肉的紧张感。

正步走气质佳

英国女王伊丽莎白二世始终以身体健朗、富有朝气的形象示人，一个重要原因就是女王有一套独特的养生法。几十年来，女王一直坚持周末走步，她走步的方式很特别，采用的是“正步法”。正步走不用像军人一样姿势很标准，只要全脚掌着地，抬头挺胸，目视前方，持续到身体有出汗的感觉，就达到锻炼目的了。

踮脚走能护肾

专家指出，随着年龄增长，老人肾气逐渐衰退，中医认为肾为“先天之本”，与骨骼、牙齿、耳朵关系密切，因此，老人肾气衰退主要表现为双腿乏力、牙齿松动、听力减退等。有这些症状的老人，不妨尝试踮脚走路。踮脚走路时，前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用，而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经经过此处。这样可以按摩足三阴，通过足少阴肾经温补肾阳。每天踮起脚走10分钟左右，中间可以走走停停，累了休息，达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度，尤其对于老年人来说，一定要循序渐进，一开始练习时最好身边有帮扶物。长期坚持，每次不可过量；患有重度骨质疏松的老人，不建议踮脚走路。

春天家里该做的15个改变

春天，气温变幻无常，草木繁荣，我们的居家生活也该有所改变了。

厕所门别关严。每次洗澡时应打开换气扇降低湿度，防止霉菌滋生。厕所应经常开窗通风，没窗户的可将门留一条缝，以保证湿气尽快散去。

盖上防尘螨床罩。春天风沙大、花粉多，因此白天床垫、被子和枕头最好使用防尘螨床罩盖住。另外，床单应每周用热水清洗一次，并且晒干或烘干。

开窗好过空气清新剂。空气清新剂可能散发挥发性有机化合物(VOCs)，进而加剧呼吸问题，导致头痛。要想室内空气清新，开窗是最好的方法。

检查管道是否漏水。水管渗漏会导致霉菌滋生，增加哮喘发作危险。

植物别多浇水。有些室内植物可减少室内空气污染，然而，如果不经常护理，或者浇水太多，就容易导致盆栽植物长霉菌，反而不利于空气环境。

冰箱不能有水汽。冰箱如果水汽集结，湿度过高不仅容易引起食物霉变，同时也危害健康。要重点检查冰箱门密封垫和滴水盘等。

食物密闭放置。春天蚂蚁、蟑螂等小虫也活跃了起来，因此米、面、豆类等食物一定要装在密封的塑料或玻璃器皿中。

拆洗窗帘。可以换上可擦拭的窗帘，颜色可以换成淡淡的中性色，比如米白、米棕等。

每周擦一次灰。春天家里总是很容易就积了一层灰，因此每周最好使用除尘效果强的纤维抹布擦拭家中灰尘。

进门必须换鞋。80%的灰尘是由鞋底带入室内的，同时带入的还有花粉等过敏原，细菌、农药和杀虫剂等化学物质。

更换空调过滤网。经过一整个冬天，空调已积了厚厚的灰尘，使用时容易导致室内空气二次污染。因此应未雨绸缪，及时清洗更换空调过滤网。

扔掉旧报纸。家中物品杂乱无章，更容易积满灰尘，生虫生霉菌，甚至招来蟑螂老鼠。旧报纸杂志、易拉罐和塑料袋等物品，应及时处理掉。

清洗毛绒玩具。天气变暖后多开窗，毛绒玩具容易聚集灰尘，建议床上最多放两个毛绒玩具，至少每月清洗一次。

室内温度别太高。由于尘螨喜欢温暖的气温环境，所以春天室温最好保持在20摄氏度以下，室内理想湿度为35%~50%，以防生霉菌。

少用喷壶装清洁剂。一项涉及3500人的研究发现，每周使用喷雾清洁剂会导致哮喘发病风险增加30%~50%。

广告

参军、考公务员、考军校临近，近视患者应该如何准备手术?

对于近视手术，一部分人总会存在一些认识上的误区，认为近视手术可以随到随做，不需要准备时间，其实这种理解是不正确的。衡阳爱尔眼科医院屈光手术中心李建平主任提醒，需要在今年征兵、考军校、考公务员的近视朋友，现在就应该考虑为近视手术做准备了，提前手术，为自己预留更多稳定视力的时间。因“临时抱佛脚、来不及手术、视力没通过”而失去当兵、面试、上军校的案例每年都有。

李建平主任表示，近视患者在准备手术的时候，需要注意以下几点：近视手术并不是人人可做，同样的近视度数，可能因为眼睛其它情况不同而不能进行手术。近视朋友一定先要到专业的医院，做全面的术前检查，排除不能手术的因素，再选择手术；一定要选择专业的机构进行手术，近视手术效果怎么样?主要取决于是否有严格完整的术前检查、手术设备是否尖端、手术医师经验是否足够丰富有关，根据术前检查的结果，手术医师定制合适的手术方案，依靠先进的手术设备才能对患者的近视有精准、安全的矫治；合理安排手术时间，虽然近视手术过程只需要十多分钟，但近视手术至少需要安排三天时间，一天术前检查、一天手术、一天复查。所以，想要进行近视手术的患者，一定要提前安排好时间。

3月19日上午9点，衡阳爱尔眼科医院将举行“立人生目标宣言，赢5000元摘镜基金”近视手术优惠活动，参与现场活动，即可获得术前检查费5折优惠及免费观影券一张，活动当天缴纳手术预约金，享受飞秒激光手术巨额优惠，活动现场参与“征集人生目标宣言”，还有机会赢取最高5000元手术优惠。活动详询报名电话：8239955/18216015796。

医院地址：衡阳市解放西路红湘路口(市内乘115、145、222、128、108、157、139、101、102、142等路车至红湘路口站下)。

进步影城

《美人鱼》3D 93分钟 票价:80元
13:10 14:50 18:00 19:00 20:55
《叶问3》3D 106分钟 票价:80元
13:30 15:10 17:10 19:30 20:40 21:50
《哪一天我们会飞》109分钟 票价:60元
15:50 18:00 21:50
《谍影特工》106分钟 票价:60元 14:00 20:00
《卧虎藏龙2》3D 103分钟 票价:80元 19:10
《疯狂动物城》3D 109分钟 票价:70元
14:10 16:10 18:05 19:00 20:00
《神战:权力之眼》3D 128分钟 票价:80元
15:30 16:30 19:40 21:00 21:25
《床下有人3》90分钟 票价:60元 21:55
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

红色电影院

《我不是王毛》95分钟 票价70元 14:00(1厅)
《哪一天我们会飞》110分钟 票价50元 15:40(1厅)
《床下有人3》90分钟 票价50元 19:10(1厅)
《我不是王毛》95分钟 票价70元 20:50(1厅)
《疯狂动物城》3D 110分钟 票价70元 14:10(2厅)
《谍影特工》105分钟 票价50元 16:00(2厅)
《爱情麻辣烫》100分钟 票价70元 19:00(2厅)
《神战.权利之眼》3D 130分钟 票价70元 20:40(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157