

中国疾病预防控制中心等 7 部门联合发布《科学健走宣言》,建议——

快走爱好者日行万步足矣



近日,中国疾病预防控制中心慢病中心、中华预防医学会健康传播分会、国家体育总局体科所群众体育研究中心等七个部门,联合发布《科学健走冲锋宣言》,呼吁“运动要适量,日行万步为宜,长期超量有风险。”不少快走爱好者疑惑,如今日行数万步抢占封面,在微信运动朋友圈已成一种潮流,一言不合就 2 万步、3 万步的人不在少数。为何七个部门专门发《健走宣言》?医学专家表示,健走要科学,高血压、糖尿病、骨关节疾病、肥胖等患者,应在医生和健身教练指导下进行。

日行万步为宜,长期超量易伤膝盖

“健走不是散步,而是介于散步和竞走之间的一种中等强度运动。当达到微微气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗才会明显增加。”南方医科大学第三附属医院运动医学科副主任曾春表示,健走是一项不容易受伤的运动,但要达到健身的效果还需有一定的运动量,所以《健走宣言》建议,每次健走 30 分钟以上(30 分钟到 1 小时),或者每次至少 10 分钟,每日累计 30 分钟以上。

曾春表示,“万步为宜”是一个建议标准,因为过度了可能造成腿部关节的慢性劳损,尤其对一些有关节病史或是先天畸形的患者,还有肥胖者因身体过重,容易导致关节过早劳损。“我们经常见到一些前交叉韧带断裂的患者,以为坚持锻炼就可以改善,殊不知健走强度大反而使受伤关节情况越发严重。”还有一些人有髌骨轨迹不良,虽没有脱位但运动能力变得很差,走得越久膝盖就会越痛。如果是外翻膝和内翻膝,膝关节受力不平衡,健走时膝盖会出现酸痛。一旦发生上述现象,建议及时就诊,而不是增加健走强度。

为此《健走宣言》建议:“对于仅以步行作为运动方式的普通成年人,建议每日步行总量 8000~13000 步,其中健走 5000~8000

步,日常生活约 3000~5000 步。”

姿势不对会导致运动疼痛

曾春强调,健走时如果姿势不佳,会导致运动疼痛。当下一个热门研究——“核心肌群训练”,是专门针对塑形健走的正确姿势而进行的训练。研究表明,只有将腹肌、背部的肌肉等部位练好了,走路姿势才会正确,身体机能才能调动起来,达到更好的效果。

另外,南方医科大学第三附属医院康复医学科治疗师杜林平称,正确的健走姿势是:1、下巴突出、抬高头,气力充实。2、两肩向后拉,让肺部吸入更多空气。3、轻微呼吸时腹部略有起伏,减轻脏器对腰的负担,更有利于迈大步,而且腿部有后面反弹过来的感觉。4、膝盖伸直在不受力的情况下行走,伸直膝盖健走时,上体稍向前倾,身体重心是由脚跟马上移到脚尖。摆胳膊对走也很重要,右脚向前迈出,左手自然向前摆出,胳膊摆动时,肘部分自然弯曲。

膝关节曾有伤病应做好防护

《健走宣言》提出,健走能带来许多健康效益,对高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松等诸多慢性病有预防和辅助治疗作用,同时提醒,患有慢性病或肥胖症患者在运动时,必须要在医生或专业健身教练的指导下进行锻炼。对此,沈洁表示,《健走宣言》提倡的是科学健走,运动虽好但需具体分析,这些特殊人群健走时,应根据自身状况,遵照医嘱制定运动计划,并在健走过程中采取必要的保护措施。膝关节、踝关节或髌关节曾发生过损伤的人,如交叉韧带损伤、半月板损伤或侧副韧带损伤但没完全恢复的,需等到恢复后才能健走,但不能按健走要求的运动强度来执行。如果是髌关节有过撞击、发育不良或增生的情况,或是负重关节有过损伤的,应该治疗后才能健走。如果损伤的关节没有及时治疗而健走,会使关节磨损量大于正常值,还可能导致最严重的后果——创伤性关节炎。另外,有先天发育轻度畸形的,例如膝内翻、膝外翻

或是髌骨轨迹不良、髌关节发育不良的人群,也不太适合进行长时间健走。

关节炎治疗好之后,健走是没有问题的。但曾春提醒,以前有过关节损伤的人群,在健走时最好戴上护膝保护膝关节。如果关节无任何问题的人,可根据个人情况选择是否佩戴护具。健走时保持良好的姿势,又无其他的关节病,一般可不带护膝,以免干扰正常的运动。

沈洁提醒,运动后还要注意调节饮食,如果没有控制糖分摄入,肥胖人群非但没有效果反而还会增重。因为健走运动会刺激食欲,运动后应注意控制能量摄入,特别是高脂肪食物的摄入。健走时应每 15~20 分钟饮水 150~200 毫升;如持续健走时间超过 1 小时或出汗较多,运动中和运动后可适量饮用运动饮料。

《健走宣言》基本观点

A、“日行万步为宜”。其中普通成年人每日步行总量 8000~13000 步,其中健走 5000~8000 步,日常生活约 3000~5000 步。

B、“健走不是散步”。健走是介于散步和竞走之间的一种中等强度运动。

C、患有慢性病或肥胖症,在运动时必须要在医生或专业健身教练的指导下进行锻炼。

患者健步运动需要注意哪些问题

糖尿病患者: 糖尿病人饮食控制和适量运动不可或缺,运动能够增加肌肉对胰岛素的敏感性,但要注意几个问题。糖尿病人在用药或打胰岛素的半小时内不要进行运动,因体内血糖较低,马上运动容易导致低血糖。另外,清晨不建议运动,清晨是心脑血管病高风险的阶段,也容易导致病人低血糖。

肥胖者: 肥胖并发症主要有关节负重问题和肌肉运动的不协调性。这类人群在运动时要注意技巧,建议在平时生活中采取生活方式干预,在限制饮食的前提下加大运动量,持续运动才能达到减重效果。

肥胖人群在健走时,应适当增加摆臂的幅度和频率,可采用“中轴扭转”的方式,增加腰腹的锻炼。另外肥胖的人群在健走时,还会对自身的膝关节造成压力,因此建议严重肥胖者手持健走杖进行健走以保护膝关节。

高血压患者: 高血压人群运动时一定要循序渐进、量力而行,由于高血压病人的血管弹性不好,运动太剧烈的话容易出现心脑血管并发症比如脑出血等。在运动前要做轻度的热身运动如伸展、下蹲,运动时要缓慢地开始,也要慢慢地结束。当出现胸闷、心悸、呼吸困难时要马上停止运动并采取相应措施。健走时还要避免头部低于腰部、做憋气、用力等等动作。

冠心病患者: 冠心病最重要的是心脏负荷的问题,一旦运动负荷过度,容易出现心肌缺血,并表现为心绞痛。因此冠心病患者运动时应以不诱发心绞痛发作为基本原则,最好严格按照医生的指导进行柔和的运动。

晨起眼肿或是肾炎

要注意微量元素摄入

人早晨起来会发现眼皮特别肿,甚至还有胀、痒的感觉,了解一点中医知识的人知道肾主水,可能就会推断自己是肾虚,开始盲目补肾,这个想法有些片面。熬夜时间长,或者老年人由于血液循环功能降低,晨起可能会有眼皮略微肿胀,这不能算是病,休息一下就好了;而病理性水肿除了跟肾有关,还可能和肺、脾有关。

要警惕是否患上了肾炎,肾炎最常见的浮肿部位是眼睑周围,此处的皮下组织相对疏松,容易出现浮肿。除此之外,踝部也是肾炎常见的浮肿部位,常有晨轻暮重的表现,如果用手指按压浮肿部位,常会出现凹陷。

患者如果有水肿现象,那么应该低盐饮食,每日的摄入量不超过 2g 为宜,以免加重水肿。像腌制食品之类的食物不要食用,比如:牛肉干、虾皮、海参、松花蛋、咸鸭蛋、油条、榨菜等。患者在浮肿消退、血浆蛋白接近正常时可以恢复普通饮食。

肾虚是不是肾病?

“虚”是状态,不一定是病。“肾虚”是中医上对身体状态的一个定义,是指肾脏精气阴阳不足。肾虚的种类有很多,其中最常见的是肾阴虚、肾阳虚,可有腰膝酸软,眩晕耳鸣,五心烦热,四肢乏力等症状,但“肾虚”并不意味着患有肾脏病。

同时,腰痛和肾病也是两回事。由于肾脏在双侧腰部,因此有部分人会误以为腰肌劳损和肾脏相关。其实,腰肌劳损和慢性肾脏病并无关系,是完全不同的两种疾病。实际上大部分急、慢性肾脏疾病患者的症状很少表现为腰痛。

肾炎患者要注意微量元素的摄入

肾病患者的饮食最好以清淡为主,像:虾、蟹、酱菜、腐乳、咸肉、香肠、腊肉等食品不要食用,烟、酒、醋、大蒜、葱等刺激性食物不要食用,生冷的水果也最好不要吃。

1、微量元素的摄入

肾病患者在丢失大量蛋白质的同时,还丢失了与蛋白结合的某些微量元素及激素,导致人体钙、镁、锌、铁等元素缺乏,因此应该给予适当的补充。患者一般可以吃些富含维生素及微量元素丰富的蔬菜、水果、杂粮、海产品等食物。

2、限制含钾高的食物

如果患者血钾过高,则应该限制含钾高的食物,比如:有叶的蔬菜、水果、果汁等。要知道,高血钾会导致心脏停搏。

茶是好东西,但别与这些一起吃

唐代即有“茶药”(见唐代宗大历十四年王国题写的“茶药”)一词;宋代林洪撰的《山家清供》中,也有“茶,即药也”的论断。可见,茶就是药,并为药书(古称本草)所收载。但近代的习惯,“茶药”一词则仅限于方中含有茶叶的制剂。

由于茶叶有很多的功效,可以防、治内外妇儿各科的很多病症,所以,茶不但是药,而目是如同唐代陈藏器所强调的:“茶为万病之药”。但是,需要注意的是,茶叶会与一些食物相克。

1、茶和白糖。茶叶味苦性寒,人们饮茶的目的就是借助茶叶的苦味刺激消化

腺,促使消化液分泌,以增强消化机能。再就是利用茶的寒凉之性,达到清热解毒的效果。如茶中加糖,就会抑制这种功能。但古籍中也有茶叶配白糖疗疾的偏方,作为食疗可以,若平时饮茶则不宜配糖。

2、茶与酒。不少人酒后都爱饮茶,想达到润燥解酒、消积化食、通调水道的功效,但这对肾脏是不利的。因为酒后饮茶,茶碱产生利尿作用,这时酒精转化的乙醛尚未完全分解,即因茶碱的利尿作用而进入肾脏,乙醛对肾脏有较大的刺激性,从而易对肾脏功能造成损害。

3、茶与羊肉。虽然时常吃一些羊肉对身体大有裨益,但在吃羊肉喝茶时,羊肉中

丰富的蛋白质能同茶叶中的鞣酸“联姻”,生成一种叫鞣酸蛋白质的物质。这种物质对肠道有一定的收敛作用,可使肠的蠕动减弱,大便里的水分减少,容易发生便秘。所以,不宜边吃羊肉边喝茶。吃完羊肉后也不宜马上喝茶,应等 2—3 小时再饮茶。

4.茶与药。茶叶中的鞣酸可与某些药物(如硫酸亚铁片、枸橼酸铁铵、黄连素等)起化学反应而产生沉淀,影响药物吸收。如果用茶水服用镇静药(如苯巴比妥、安定等),则茶叶中的咖啡因和茶碱等兴奋剂就会使药物的镇静作用抵消或减弱。因为药物种类很多,不容易掌握,所以一律用温水送服,有益无害。