

您不妨将步行碎片化融入生活场景

西安体育学院运动与健康科学学院教授 苟波

俗话说“百炼不如一走”“饭后百步走,活到九十九”,强调了走路对健康的益处。近期,在《英国运动医学杂志》刊登的一项新研究发现,与每日身体活动量最低的人相比,每日活动量最高的人患癌风险降低26%,较高的每日步数与较低的癌症风险有关。

该研究由美国国家癌症研究所和牛津大学等机构的研究人员主导,纳入了英国8.5万余名参与者,中位年龄为63岁。研究显示,每日步数与癌症呈负相关。与每天走5000步的人相比,每天走7000步的人患癌风险降低11%,每天走9000步的人患癌风险降低16%;超过9000步以后,运动获益则趋于平稳。研究人员认为,每日更高的步数,而不是步速,与较低的癌症风险有关,因此推荐身体活动较少的人可以通过多走路(任何速度均可),降低患癌风险。

肿瘤的发生发展受到外源性因素(如烟草等)和内源性因素(如激素等)的影响。有证据表明,久坐和长时间看屏幕是癌症相关死亡的独立危险因素,而运动干预可降低患癌风险。另外,大量研究证实,运动可调控肿瘤细胞的内在因素,降低肿瘤生长速度和转移风险,提高抗肿瘤治疗的疗效,减少不良反应,改善预后。

走路虽然看似简单,但也要讲究方法。

正确姿势。步行时目视前



方,下颌微收,肩部放松,双臂自然摆动(可屈肘90度),核心收紧,步幅适中(推荐达到“身高×0.45”,如身高170厘米者,步幅约为76厘米)。

适宜场地。首推塑胶跑道或公园步道,次选柏油路,尽量避免过硬的水泥地面。

合适装备。建议穿健步鞋、戴智能手环或手表(计算步数和强度),老年人建议使用登山杖,可降低膝关节负荷30%。

个性化方案。普通人建议每天步行7000~10000步,步频100~120步/分钟,心率以达到中等强度为宜,即最大心率(220-年龄)的50%~70%。老年人和身体虚弱者可在能力范围内,尽量完成预期目标,步数可逐步增加。注意,步数为首要目标,可分多次累积完成;步频和心率是非必需目标,可根据自身情况适当调整。

步行者可采用间歇步行法,

即快走2分钟、慢走1分钟交替;或分多次完成,如早上走路20分钟以提升全天代谢率,餐后走20分钟降低餐后血糖峰值。

此外,还可将步行融入生活场景,利用碎片化时间锻炼,如尝试用步行代替短途驾车上下班,以增加走路的机会;工作中,每坐1小时起身走3~5分钟;接打电话时原地踱步,都可以减少久坐伤害、预防疾病。

生命时报官方网站

专家:通过“苦夏”来减重的方式不可取

在国家卫健委4月30日举行新闻发布会上,北京中医药大学东方医院主任医师马建岭指出,通过“苦夏”来减重的方式是不可取的,因为长期的胃口变差,会导致身体进入一个“饥荒状态”,新陈代谢是降低的,这样既不容易减重,反而会导致营养不良。

会上有记者问:立夏后,天气渐热,有的人习惯于贪凉饮冷,请问这样的生活方式对脾胃是否会有影响?“苦夏减重”是否可行?应该如何顺应“夏养阳”这样一个节律的特点?

马建岭介绍,脾胃居于中焦,就像人体的“中央厨房”,作为后天之本和气血升华之源,它的功能是把吃进去的食物加工成营养套餐。脾胃是“喜暖恶寒”,长期吃一些冰淇淋、冷饮这些生冷的食物,会损伤体内的阳气,会导致消化不良、胃口变差、腹泻腹痛等症状,所以这是不可取的。但是,每个人的体质有不同,个体差异和地区差异也是存在的,所以也有人奇怪,大多数西方人为什么能够习惯生冷食物,跟他们长期高热量、高蛋白的饮食和体质是有关系的。

马建岭指出,进入立夏之后,天气变热,有的人会出现浑身倦怠、胃口变差、腹痛烦躁等症状,这就是“苦夏”。“苦夏”实际上不是一种病,它只是说身体对炎热的天气一个不适的状态。

通过“苦夏”来减重的方式是不可取的,因为长期的胃口变差,会导致身体进入一个“饥荒状态”,新陈代谢是降低的,这样既不容易减重,反而会导致营养不良。即使体重暂时有这么一个下降,但是饮食恢复之后会出现特别快的反弹。

马建岭表示,《黄帝内经》讲

“春夏养阳”。立夏时分,建议大家吃一些温热升发之品,比如韭菜、香椿等时令蔬菜。

另外,也可以借鉴“夏吃姜”的传统养生方法,吃一些“姜丝陈皮山楂饮”这种健脾温阳、化湿和胃。另外晚上睡觉的时候,要注意捂好肚子、护好双脚,防止晚上的寒气侵袭。也可以多揉揉神阙穴、中脘穴调理脾胃。这两个穴位,神阙穴是在肚脐中央,用手掌或者手指按摩1到3分钟,中脘穴是在心窝和肚脐中间连线的位置,也可以做手掌的按摩。

人民网(来源:中国新闻网)