

## 想靠科学健走减重强身？ 这些注意事项你了解吗？

“饭后百步走，能活九十九”，是一句为人熟知的民间俗语。健走由于不受年龄、性别、体力等限制，又因其简便易行、适合各类不同人群，颇受大众青睐。但是，如果健走的方式不够科学，很可能会徒劳无功甚至对身体造成损害。那么，关于健走有哪些常见误区？老年人和慢性病患者应该如何做到科学健走？

### 采用正确姿势 避免健走误区

中国疾控中心慢病中心主任吴静和中华预防医学会副会长兼秘书长梁晓峰为大家解答了健走与普通走路的不同之处、常见的健走误区，以及如何做到科学健走三个问题。

两位专家介绍，正确的健走姿势是脚步迈开、迈大，脚后跟先着地，手臂配合甩动。

在健走前，无论是慢性病患者还是普通人，都要选择舒适的软底运动鞋或专业健走鞋、易干或吸汗的衣物及随身携带好必备药物和饮用水等。场地应选在树荫下或平路上，还要提前做好热身及肌肉拉伸。在健走过程中，要注意强度及幅度、量力而行，要注意少量多次地补充水分。健走结束后20分钟左右，要及时放松，这有利于促进肌肉和身体的恢复，减少肌肉酸痛。

需要注意的是，科学健走对时间和速度都有要求。正常人每天健走10000步左右，步数分配大致为早上3000步、上午至下午3000步、晚上4000步，具体分配要以个人习惯和身体状况为准，其中3000步需要略微快速，达到微微出汗的效果即可。

健走时需要控制的心率，不同年龄人群也有相应要求。一般中老年人的适宜心率大致为每分钟100次，40岁以上中青年大致为每分钟120至130次。

同时，两位专家还指出，一些人认为健走时循序渐进不重要，偶尔大暴走对身体影响不大；也有人喜欢早晨空腹健走或餐后立即健走；还有人认为走得越快越好……这都是常见的健走误区。这些行为不仅不能使健走达到预期效果，反而还可能对身体造成一定危害。特别是心血管脆弱、骨质疏松的老年群体，一定要在正确评估身体条件后再进行运动，切忌从众盲目健走。

### 老年人健走可强身

北京老年医院康复医学科主任医师陈雪丽介绍，健走可提高运动功能、平衡能力和心肺功能，对老人肥胖、心脏病、高血压、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝等病症有很

好的预防和辅助治疗作用，也有助于降低老年痴呆症的患病风险。

但是，她提醒老年人，由于身体状况与年轻人不同，要注意以下几个细节：

速度不宜快。老年人常伴有多种基础病，身体状况也随增龄变化。因此，老人健走时不要与他人攀比，选择适合自己的步速，以走路时气息微喘但不影响说话为宜，以免引起血压升高、膝关节损伤。

步幅别太大。健走时要抬头挺胸，肩部和手臂都要放松，摆动幅度不宜过大，避免颈肩僵硬、受损。同时，小腹应随着运动的频率进行舒展和收紧，可以很好地锻炼腹部肌肉。为了减少膝盖周围的肌腱负担，步幅不宜过大，以身高的45%至50%为佳；两足之间的距离（即步宽）也不宜过宽，走路时想像自己走在比肩膀略窄的两条线上，可以增加行走时的稳定性。

及时补水。健走时，身体缺水会感觉疲劳，且血液浓度升高可能导致脑血管意外等严重后果。因此，健走前，可先喝1至2杯水（50至100毫升）；健走过程中或刚走完时，若感觉口渴可补充1至2口水，要小口慢咽，防止因喘息出现呛咳。还可根据身体和疾病情况，选择补充饮用水或运动饮料。

至少20分钟。健走20分钟以上，才能在消耗热量、燃烧脂肪、降低胆固醇等方面带来较好效果。

### 特殊人群要做好防护

值得一提的是，健走对高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松等诸多慢病有预防和辅助治疗作用。这些特殊人群健走，应根据自身状况，遵照医嘱制定运动计划，在运动前要做好充足准备，在过程中也要采取安全措施应对突发状况。

糖尿病患者应重视运动前的血糖情况，可适当进食或携带糖块，以免发生低血糖。健走时，要随身佩带糖尿病人信息卡和急救卡，以便出现意外时他人给予救治。同时，糖尿病患者多伴有外周神经病变，对伤痛不敏感，因此不要赤足行走。

健走前、健走中和健走后不建议饮用含糖饮料或运动饮料，因为易导致血糖过高。健走后，要仔细检查双足，尤其是趾间、足底、足跟处，有无受压、红肿、水泡、水疱甚至肿胀等情况，一旦发现问题须及时就诊。过量健走易发生关节水肿等症状，将大大增加血糖控制难度。

骨关节疾病患者适度活动可缓解关节不适，有助于

保持和改善关节功能和结构、改善生活质量。由于关节的软组织没有血液供应，其新陈代谢依赖于关节活动，从而促进关节液的流动和物质交换，因此提倡和鼓励骨关节患者适量运动。

需要注意的是，骨关节疾病患者身体活动应咨询专业医生，根据个人情况合理制定运动计划。建议在健走时，注意膝盖与脚踝的保护，注意运动的强度与时间，根据情况使用健走杖等辅助工具。出现持续疲劳、无力感异常加重、关节活动范围降低、肿胀加重，运动后一小时疼痛不消失等症状，应暂停健走或运动计划。关节病变处于重症发作期，应减少或避免骨关节的活动，减轻负荷。

肥胖人群健走强度不宜过高，建议采用中低强度，也可间歇变换短暂的中高强度，加速脂肪的消耗。健走时可适当增加摆臂幅度和频率，采用“中轴扭转”的方式，增加腰腹的锻炼。严重肥胖的人群会对膝关节造成压力，建议手持健走杖进行健走、适度适量。健走运动会增加食欲，肥胖人群应注意合理控制饮食，防止体重增加或反弹。

高血压人群应特别注意循序渐进，逐步增加健走强度和运动量，以达到最佳的降压效果。

健走前要做轻度热身，健走时要关注身体情况，如感到胸痛、胸闷、心悸、呼吸困难等，应立即停止运动并采取相应措施。在热身和健走过程中，尽量避免头部低于腰部、憋气或用力等情况。结束时要缓慢停止。若出现头晕、胸闷、气短、食欲下降、次日疲乏等症状，说明运动量可能过大，应调整强度。若减少运动量后，仍出现不适症状，应停止运动，必要时可去医院查诊。若身体条件允许，可以在每天健走中适当增加小强度的力量练习和柔韧性练习。

冠心病患者适当运动可改善冠状动脉供血和心脏功能，降低心肌缺血发生风险。但过量运动会增加心脏负荷，导致发生心肌缺血并表现为心绞痛，运动量应以不诱发心绞痛发作为基本原则。建议严格遵照医嘱，并加强防护。

（来源：人民网-科普中国、生命时报、中国疾控中心）



如果有人问我，童年啥味道？我会答：虾的味道。

儿时记忆里，虾是半透明硬片，大小如铜钱，遇热油迅速膨胀为几倍大，吃起来脆中带咸，有股海鲜味。

长大才知道，此“虾”其实是虾片。在小时候只有过年的

国务院办公厅日前印发的《关于加快中医药特色发展的若干政策措施》提出，我国将用5至10年培育10万名左右中医药骨干人才。

政策措施提出，实施中医药特色人才培养工程，依托现有资源和资金渠道，用5至10年时间，评选表彰300名左右国医大师和全国名中医，培育500名左右岐黄学者、3000名左右中医药优秀人才、10万名左右中医药骨干人才，强化地方、机构培养责任，建立人才培养经费的中央、地方、机构分担机制。

中医药人才总量不足、高层次学术带头人匮乏、中医教育西化等问题，长期制约着我国中医药服务质量的提高。2019年出台的《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》提出，加强中医药人才队伍建设，改革人才培养模式，优化人才成长途径，健全人才评价激励机制。

落实意见精神，政策措施从中医药院校教育、师承教育、人才评价和激励、中医药特色人才培养工程等方面，提出了一系列具体举措。

政策措施提出，建立以中医药课程为主线、先中后西的中医药类专业课程体系，增设中医疫病课程。布局建设100个左右中医药类一流本科专业建设点。增加多层次的师承教育项目，扩大师带徒范围和数量，将师承教育贯穿临床实践教学全过程。开展中医药卓越师资培养，重点加强中医基础、经典、临床师资培训。在院士评选、国家重大人才工程等高层次人才评选中，探索中医药人才单列计划、单独评价。

中国中医科学院专家表示，这些政策措施遵循了中医药发展规律，有利于培养真正具有中医思维的中医药特色人才，助力夯实中医药人才队伍基础、全面提升人才质量。

来源：新华网

## 中医专家支招春季运动养生、情志调养

雨水节气一过，南方已经春花烂漫、和风习习，春季是适合养生的好季节。中医专家指出，春季养生应当扶助阳气，调畅肝胆气机，注意情志调养和运动养生。

湖南中医药大学第一附属医院旷惠桃教授说，人在春季要注意情志调养，做到心胸开阔，乐观愉快，不使情绪抑郁，让情志生机盎然，以保持意气风发的精神状态。人们在春季进行情志调养，应重在养肝气。一是要保持心情舒畅豁达，心情舒畅而不过于悲喜，人体气机畅通，气血运行和缓，则肝气得以调养；二是要避免急躁和愤怒导致肝气受损。

专家建议，春季运动养生的原则是“小运动、渐进式”，人们在春天开始锻炼时，要循序渐进，注意阳气提升，可以选择散步、爬山、打球、跑步、做操、打太极拳等运动，舒缓筋骨，吐故纳新。

老年人在春光明媚之时，可以在户外进行一些舒缓的运动，促进新陈代谢。老年人最好从舒缓的小运动开始，观察一周左右，适应后再逐渐增加运动量；要避免负重运动和长时间爬山，运动之前要做好准备活动，避免发生意外和运动损伤。

来源：新华网

## 房产手续挂失

刘忠良，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)1-2-3201的购房计算表、发票和押金条遗失，特此声明。

王国帅，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)3-2-2201的购房计算表遗失，特此声明。

郝永煜，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)5-2-2504的购房收款收据和太钢职工集资购房计算表遗失，特此声明。

高志纯，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)1-2-1203的购房计算表、收据和集资建房合同遗失，特此声明。

王小明，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)1-3-1001的购房计算表和发票遗失，特此声明。

武建科，不慎将太钢彩虹苑宿舍8-2-0503的购房发票和计算表遗失，特此声明。

石奋莲，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)5-1-1901的购房发票和计算表遗失，特此声明。

李明珠，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)3-1-0501的购房发票和计算表遗失，特此声明。

崔太林，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)2-2-0704的计算表和购房发票遗失，特此声明。

贾志华，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)2-3-0803的计算表和购房发票遗失，特此声明。

杨杰，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)1-1-1802的计算表遗失，特此声明。

崔永进，不慎将太钢彩虹苑(22宿舍)4-2-2403的计算表遗失，特此声明。

车辆出入证挂失  
炼钢二厂付晨、罗春全，不慎将车牌号：晋AF5H58的车辆厂区通行证遗失，特此声明。

## 挂失

型材厂黄勇，卡号：09500904

制造部苗鸿，卡号：02100437

钢运物流魏瑞明，卡号：21500010

饮料公司张桃花，卡号：20400337

劳务市场王玉良，卡号：11103790

劳务市场刘凯，卡号：11103884

山西钢科碳材料有限公司张合心，卡号：05220002

阿克苏轧辊公司苏磊，卡号：21400191

山西钢建郑新华，卡号：20900468

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。

## 童年的味道

余香

时候才能见到。年三十妈妈从柜子里拿出小盒子郑重地打开。火上架锅热油。我们就早守在锅边，为的是看虾片入锅时的壮观景象。明明是很不起眼的小圆片，遇热油刹那间绽放成一朵朵牡丹花。期间还伴有沙沙的响声，就像电视纪录片里鲜花盛开的一刻。

虾片到底是啥做成的？网络神通广大为我最终解密。虾片又称玉片，是用虾汁加淀粉制成的。分七步：1.把虾肉粉碎。2.加粉面搅匀。3.成型。4.蒸熟。5.冷藏。6.切片。7.

干燥。虾片不知啥时候慢慢退出视线，年三十的餐桌不再有它的一席之地。

有一天，我和家人去外边吃火锅，在自助佐料边上，看到放着一大盆炸好的虾片，眼神瞬间定格，一种老朋友相见的浓浓情意冉冉升起，让人好生欢喜。

没的说，我成了这店的顾客，常带着朋友和家人光临。餐桌上自然每次都少不了那个童年深处味道的话题“虾片”。

