

全球走路地图公布:中国人最能走

百练不如一走 步行好处超想象

近期, Nature 杂志公布了美国斯坦福大学的一项研究, 堪称“全球走路地图”。该研究分析了111个国家约72万名居民的智能手机信息。结果发现, 地球村居民平均每天走4961步。中国人平均每天走6000多步, 排名居首。在很多国家, 人们已经把行走作为获得健康、长寿、幸福的健身法宝。尽管具体方法各异, 但是, 行走运动越来越深入人心, 越来越多的人开始健步走。但是, 你真的会“走”吗?



尿病的发病率就可降低25%;每周坚持4天, 可降低33%;每周5天, 则能降低42%。

防下肢静脉曲张。步行的过程就是双下肢肌肉收缩、舒张, 就如同液体泵一样, 使血液由肢体远端回流到心脏, 而且足踝部充分活动, 避免下肢静脉曲张。

减少颈椎病。步行并伴有抬头挺胸、颈部后伸、肩背肌肉活动, 有助于缓解长期伏案导致的颈肩背部肌肉、韧带、关节的疲劳, 对于预防和治疗颈椎病具有明显的效果。

健步走 简单有效好处多

“行走是人类最好的补药。”这是西方医药鼻祖希波克拉底的一句格言。的确, 走路也是一门养生之道。

中医认为, 人在走路时, 全身七经八脉都跟着一起活动。走路可以活动关节、舒筋活血、促进新陈代谢、镇定神经系统、锻炼腿肌、腹壁肌、心肌, 并能锻炼大脑皮层, 使脑细胞更活跃, 还可以预防多种疾病。

防心脏病。步行锻炼能预防动脉粥样硬化, 早在上世纪20年代初, 美国心脏学会奠基人、著名心脏病学家怀特博士就首创了以走路作为心脏病和心梗病人康复治疗的方法。

防大脑萎缩。研究表明, 保证每周步行不少于9.6公里, 不仅可以增加大脑体积, 还能有效预防大脑萎缩、老年痴呆, 也会让记忆力出现问题的几率降低50%。

防糖尿病。其实控制糖尿病并不难, 若能一星期坚持3天, 每天在30分钟内步行3公里, 糖

走不对会造成运动损伤

看似简单的“走路”, 运动不当同样可能导致运动损伤。如路况不佳、恶劣的天气、运动装备不当、身体状况欠佳、运动方式不当等, 都可能导致创伤的发生。

腰背不直。不少喜欢健步走的人一开始还能做到抬头挺胸, 但时间一长, 懒散下来又变成“弯腰驼背”, 长期如此, 肩颈难免酸痛不适, 有腰椎疾患的人更不适合。健步走时, 身体尽量端正, 颈椎、脊椎成一直线, 眼睛不要往上看或者往下看, 最好能直视前方。要注意肩膀放松, 不要刻意保持一种固定的健步走姿势, 以免颈肩部出现不适。

不收小腹。挺着小肚子走路, 不仅姿势不好看, 且走起来吃力, 不容易达到瘦身效果。健步走的时候注意慢慢收紧小腹, 再随着运动的频率慢慢舒展, 一收一舒之间能很好地锻炼

腹部肌肉。

肢体乱扭。有人健步走的时候喜欢晃动手臂, 觉得可以增加运动量。实际上, 如果手臂摆动幅度过大, 但步伐又不能保持一致, 反而会降低健步走的有效锻炼水平, 会越走越累, 速度越来越慢。正确的做法是手臂放松, 让手腕自然前后摆动, 不要比肩高。

负重行走。有些健走者背着双肩包等物品, 如果背太重的东西, 膝盖承载过重, 容易受伤, 负重应以行走时不觉吃力为宜。

疾走急停。很多人没做热身运动就出发, 容易拉伤肌肉。因此健步走前适度拉伸, 足部有些发热时, 可以递增速度。想休息时也不要急刹车, 停下来之前就应放缓速度。

怎么走路才健康

热身运动必不可少。快步走之前先慢走5至10分钟, 速度、频率自行掌握, 步态放松。慢走中可伸展腿部肌肉, 每个动作维持约30秒, 做伸展运动时不要负重或弹跳, 以免拉伤肌肉。要循序渐进地运动, 而不是过度运动。

行走方式和姿势要正确。健步走是讲究姿势、速度和时间的一项步行运动。正确姿势是, 躯干伸直, 抬头、挺胸、收腹、提臀, 肘关节自然弯曲, 以肩关节为轴, 自然前后摆臂, 同时大腿带动小腿朝前迈, 脚跟先着地, 足部自然滚动过渡到前脚掌, 前脚掌推离地面, 双足交替配合, 循环往复。并配合深而均匀的呼

吸。快步走步频约120步左右/分。注意步幅不要太大, 大致与肩同宽, 步幅太大会引起小腿和臀部肌肉酸痛。运动强度可用心率快慢来监测, 快步走时最大心率=220-年龄, 如60岁以上约为110次。每天坚持30-60分钟, 约3-5公里, 5千到8千步, 若一次坚持不下来, 视身体情况分多次进行。

准备一套合适的运动装备。一双能很好地支撑足弓和脚跟, 让脚趾有足够伸展空间, 鞋底厚且柔韧, 可吸收冲击力的运动鞋。若在户外运动, 一套轻便、颜色明亮的运动服也不可少。冬天准备帽子、手套。膝关节不好的人可以准备护膝和运动手杖。避免选择凹凸不平的步道行走。运动前后及时补充足够的水分, 特别是天气湿热, 在户外快步走更要确保体内水分的充足。

(午宗)

【健康红绿灯】

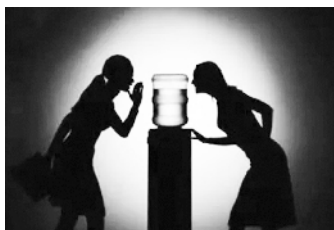
绿灯

下午两点刷个牙



英国国民医疗服务机构数据表明, 人的精力水平约在下午2点左右降至最低。如果此时离开办公桌刷牙, 会让你马上精神起来。需要提醒的是, 进食后30分钟内不要刷个牙, 否则会伤害牙齿釉质。此外, 刷牙还会降低食欲, 抑制吃零食的欲望。

怎么喝桶装水更健康



桶装饮用水开封后应尽量在7天内喝完, 3天后要尽量喝热水。每个月对饮水机进行清洗消毒, 在夏季最好半个月清洗消毒一次。每次更换新桶时用刚煮沸的开水冲洗一下饮水机的内胆及管道, 能起到一定清洁作用。饮水机应放置于避光处, 避免阳光直射, 以减少桶内绿藻生成的机会。

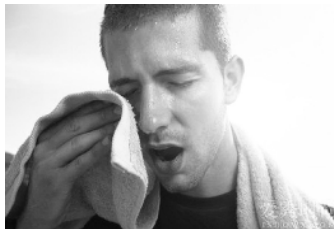
红灯

红糖水治不了痛经



喝红糖水等方法, 对经期女性而言, 用处并不大, 有时过度吃甜食, 反而会增加焦虑感。专家建议, 痛经女性可适当吃些有酸味的食品, 酸菜、食醋等, 能在一定程度上缓解疼痛。若经血量不多, 还可适量喝一点葡萄酒, 通经活络。

8种异常出汗要当心



腋下出的是“压力汗”; 头晕眼花出大汗, 可能中暑; 出“咸汗”表明运动饮水不足; 汗有鱼腥味, 也许吃错了食物; 颈后大汗淋漓, 当心低血糖; 眼球突出、怕热多汗, 留神甲亢; 满头大汗、四肢发凉, 可能心脏病; 孕期多汗, 常伴恶心呕吐。

生活资讯

粮油批发价格以稳为主。进入“大暑”节气后, 随着天气炎热, 粮食储存难度增加, 加之目前正处于粮油消费淡季, 经销商相应减少了库存规模, 受需求减弱影响, 本市粮食类批发价格连续4周保持平稳运行态势, 预计后期价格仍将以稳为主。受季节性消费淡季影响, 加之大豆原料供应充足, 大豆油价格持续平稳运行, 价格上涨空间有限, 预计本周粮油类批发价格持续稳定。

猪肉价格小幅回落。上周, 本市生猪收购价格小幅下降, 屠宰量基本稳定。据监测数据显示, 受天气炎热影响, 猪肉消费季节性减少。上周, 本市猪肉周平均批发价格每500克8.76元, 环比下降0.68%, 同比下降21.43%。市场上生猪存栏稳定, 猪肉供应充足。本周, 进入“大暑”节气后, 天气闷

天气炎热多雨 蔬菜价格微涨



热潮湿, 仍将抑制一部分猪肉消费, 致使猪肉批发价格上涨空间有限, 预计本周猪肉批发价格持续小幅回落。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解, 由于近期气温较高, 蛋鸡处于“歇伏”期, 产蛋量较前期有所减少, 加之高温多雨的天气, 不利于鸡蛋储存及运输, 流通成本增加, 致使鸡蛋价格上涨空间有所扩大。本市批发市场鸡蛋供应充足, 但受暑期消费需求减少影响, 鸡蛋交易量较前期持续减少, 预计本周受产区鸡蛋出场价格上涨带动, 批发价格呈小幅上涨趋势。

蔬菜价格涨幅趋稳。近期, 受高温闷热天气影响, 加之持续降雨, 不利于蔬菜采摘、运输及储存, 致使上市量有所减少。监测数据显示, 上周, 蔬菜日均上市量为1470.2万公斤, 周环比减

少2.58%。日均批发、农贸、超市价格分别为每500克1元、2.43元、2.34元, 周环比涨幅分别为8.7%、4.74%、4%。预计本周随着降雨天气减少, 蔬菜供应将逐渐增加, 批发价格涨幅较前期将有所减少。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

心理培训·企业EAP·职工心灵驿站建设

心理健康 专业服务商 · 北京五二五科技有限责任公司