

时间飞逝，转眼间迎来了春天，温度也正在慢慢回升，那些在春节期间吃胖的肉就要原形毕露，挡都挡不住了。北京市疾控中心介绍，学习一个生活中的小习惯，我们就有了和“胖三斤”对抗的武器，而且还能饱满精神、能量满格地投入到新的工作和生活中。



吃了这么久你“膨胀”了没有？

这样走路 让你越走越瘦

□本报记者 唐诗

走路是最简便易行的有氧运动

走路是我们每天都要做的事情。而“健走”也是近年来非常高频的一个维护健康的词汇。但是，健走并不是平常的走路，而是一种起源于欧洲的介于散步和竞走之间的一种有氧健身运动。研究表明，健走能增强心脏和血管的功能，加强肌肉力量，灵活关节，促进血液循环和新陈代谢。有利于对血压、血糖、血脂和体重的控制，还能消除脑力疲劳，稳定情绪，提高学习和工作效率，被誉为“心脏健康之路”。

健走学问多 走对了才健康

诚然，生命在于健康，健康在于运动，但运动更在于科学。如果走的不对，反而会增加滑膜

炎、关节腔积液，甚至骨折的风险。因此，只有科学健走才能发挥最大的健康效益，又能避免不必要的损伤。

健步走的正确姿势

健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立。指头顶百会穴上提，保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说，就是在自然行走的基础上，抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动。双手放松如握空拳，肘部自然弯曲90°；双臂以肩为轴，前后自然摆动；摆动手向上摆时不超过肩，向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转。伴随着摆臂，躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻

炼、减小腰臀比。

合理步幅。迈步时脚后跟先着地，逐步过渡到脚尖；脚尖朝前，大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说：身高1.6米的人，步幅最好在72厘米；身高1.7米的人，步幅最好在77厘米。

大步走的益处有两个：一是步子迈大以后，腰部的扭转程度就会加大，进而会更好地锻炼腰腹部；二是大步走可以使下肢70%的肌肉都调动起来，这样锻炼强度就增强了，能够燃烧更多脂肪，还能促进下肢血液的循环，提高机体代谢能力。

健步走强度怎么定

健走速度。不经常运动或体力稍差的人，可以根据自身情况，走得稍慢一些，步频最好能够达到80-100步/分钟，等身体适应后逐渐提高健走速度；对于

身体能力比较好的人，为达到更好的锻炼效果，可以走得稍快一些，也就是说步频控制在110-130步/分钟左右。

健走强度。以您的主观判断为准，如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗，不能唱歌，但还能和同伴聊天，那对您而言就是适宜的中等强度了。

健走总量。每天健走总量在10000-15000步，过多的话反而容易出现损伤。

健走时间。如果利用碎片时间健走，每次健走时间应至少在10分钟，才能达到锻炼效果。一天当中，如果能有一次性持续健走达到30-60分钟，将更有利于提升您的心肺功能，并消耗脂肪。

除了健走姿势的正确性和健走强度的把握，还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。在健走前，一定要进行热身准备，这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的粘滞性、提高关节的灵活性，最大限度地预防运动损伤，尤其是慢性损伤；在健走结束后进行身体的拉伸，可以使身体的肌肉、韧带、神经得到放松，增强身体的柔韧性，降低肌肉的硬度，有助于缓解运动疲劳。

提醒

健走步数并非多多益善

研究表明，健走并非时间越长越健康，一天1万步与一天走8千步者相比，健康状况不会有任何改变。研究人员认为，超出必要的运动程度往往与慢性疲劳相连，越是老年人其细胞损坏修复时间就越长，身体也越难以恢复，反而对健康不利。

人在走路时，膝关节承重是站立时的3倍，所谓跑步百利，唯伤膝盖，中老年人的膝关节大多有不同程度的退化和磨损，健走时不仅要养成正确的走路习惯，同时还不能超量和超负荷，以避免加重膝关节劳损。

【健康红绿灯】

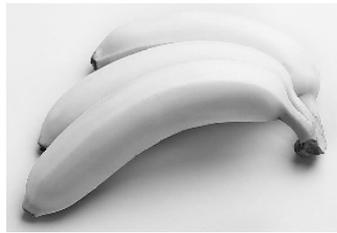
绿灯

眼睛干早晚喝梨粥



不少人会熬夜，导致眼睛又干又涩，不妨喝点粳米梨粥来缓解。将两个梨洗净切碎，同100克粳米煮粥。梨富含苹果酸、胡萝卜素、钙、铁、磷、维生素B₂、维生素C等成分，两者煮粥，可缓解眼睛酸涩、干燥，清热明目。

香蕉颜色决定功效



①青皮香蕉：减肥。未熟透的青皮香蕉富含“抗消化性淀粉”，升糖指数更低；②黄皮香蕉：美容。黄皮香蕉已成熟，富含维生素B₂和维生素B₆；③褐皮香蕉：助消化。熟透了的香蕉往往表皮带有黑点或泛褐色，其含有水果里少见的磷脂质，有抑制胃溃疡的效果。

红灯

餐布让餐具二次污染



洗碗后，用餐布将残留的水分擦干，这个看似不起眼的动作，却容易导致餐具上细菌超标，造成二次污染。洗碗后正确的做法是：自然控干。用流动的清水将餐具内外的残留洗涤剂冲干净，然后放入洗碗槽中的沥水池，将其沥干后再放入橱柜。

姨妈期捶腰让经量增多



不少人会捶打腰部来缓解经期腰酸背痛等不适。但这非但不能解决问题，还可能带来严重的后果。女性经期抵抗力相对较低，不适当的捶打动作会导致盆腔充血加剧、血流加快，引起月经量增多、经期延长，甚至加重疼痛。同时，外力刺激也不利于子宫内膜修复，容易引起感染而患急慢性妇科病。

健康贴士

水果种类很多，不同的水果可以帮助身体补充不同的营养物质，而对水果的吃法人多数都是洗洗直接吃，但是最近人们越来越关注水果生吃还是熟吃好，水果煮熟了吃到底有什么好处呢？

煮熟的水果 对四类人是良药

水果生吃还是熟吃好？

在水果当中含有丰富的营养物质，比如维生素、矿物质以及有机酸等等，多数情况下水果都是生吃的，因为只有这样才可以保留水果当中的维生素，不让高温将维生素破坏掉。

但是对于一些肠胃不好的人，也可以熟吃，这样的好处就是为了避免对肠胃刺激，因为水果煮熟后不会对肠胃造成刺激。中医认为，虽然说生吃水果营养价值更高，但是我国人们因为体质问题更加适合温热的水果，即便是生着吃也不可食用太凉的。比如刚刚从冰箱拿出来的水果，否则很容易导致消化不良、脾胃不和，长此以往会引发胃病，而且有些食物熟着吃也有不错的搭

配，比如梨跟银耳搭配可以滋阴化痰，对便秘也有一定效果。香蕉跟牛奶搭配可以暖胃润肠，用蜂蜜跟柚子一块做成柚子茶也可以润肠通便、改善皮肤暗沉。

可见，水果适合生吃还是熟吃，是因而异的。

不过，熟吃水果也有一定的缺点，就是很容易将其中含有的水溶性维生素破坏，此外，一些活性酶需要在一定温度下才会发生作用，高温也容易将其破坏，而且维生素C跟维生素B在经过高温加热之后也容易失去其原有的营养价值。

四类人适合熟着吃水果

肠胃功能不好的人：水果熟着吃可以降低水果的寒性，还可以将其中含有的膳食纤维软化，

因此在一定程度上可以减少对肠胃的刺激。

产妇：产妇最好少吃寒凉多吃温热的食物，因此可以将水果蒸着吃。

牙病患者：牙齿疾病不能遭受太冷或者太热的刺激，吃水果也要蒸着吃。

体质较寒的人群：如果总是吃寒冷的食物容易加重病情，让寒气停留在身体内，因此可以选择熟着吃水果。

(马力)

公告

张锋，男，身份证号110105197906167515，你于2019年1月25日至今未履行任何请假手续也未到岗上班，已经连续旷工28天，单位通过电话、挂号信等方式均未联系到你本人。
根据《劳动合同法》和企业相关规定，企业将于2019年2月28日与你解除劳动关系，现通知自登报5日内回原单位办理离职手续，逾期未办，后果自负。北京公共交通控股(集团)有限公司第一客运分公司 2019年2月26日

