

【健康红绿灯】

绿灯

饭后靠墙站能“减肥”



有个超简单的减肥方法——饭后靠墙站：夹紧臀部，整个背部紧贴着墙，臀部、背部、腿部、腰部、头等尽量贴紧墙面。每天吃完午饭、晚饭后的半小时，至少坚持站15分钟，一周就能见到效果，不仅瘦腰腹，而且有助于瘦腿和脸。

泡柠檬水注意四点



很多人喜欢用柠檬水喝，有几点想提醒大家：1.一定要淡，一大片带皮柠檬泡一扎水，能倒3-4小杯。2.一定要带皮，因为柠檬皮含有一定的类黄酮化合物。3.切片一定要薄，否则柠檬皮中的香气成分不容易泡出来。4.最好用温水泡，如果水温太低，香味不容易泡出来。

红灯

维生素软糖不补营养



一项研究发现，尽管维生素软糖味甜可口，但却无法提供适当营养，反而会伤害身体。一些维生素产品中所含营养素与标签上注明的情况相差太远。维生素软糖中添加了大量糖分、食用色素、果糖玉米糖浆及防腐剂。过多食用容易致多种添加剂过量摄入，增加肥胖、龋齿等健康风险。

还在晒步数?市疾控中心提醒

健步走这样才科学

□本报记者 唐诗



随着疫情防控形势的好转，越来越多的北京市民开始在闲暇时间来到室外散步、遛弯，放松身心。走路是我们每天都要做的事情，而健步走越来越成为大家乐于选择的健身方式。有规律地进行健步走，既有助于降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险，还能帮助控制体重，并促进心理健康。北京市疾病预防控制中心提示，健步走虽好，但需要掌握科学的方法。

物，衣服最好透气。健走时应选择适宜的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软；要有一定的“流畅性”，可以有效缓解踝关节和足底筋膜的疼痛；要有良好的缓冲性，因为一双缓冲性好的鞋子，可以解决走路导致的腰疼问题；另外，健步走与登山等户外运动不同，鞋子还是以轻便的最好。

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。

健走时间：如果利用碎片时间健走，每次健走时间至少在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。

健步走前后别忘了热身和拉伸

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。

健走前：要进行热身准备，比如活动膝关节和脚腕、原地慢跑等，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。

健走后：不要立即停止活动，应逐渐放松，可以进行身体的拉伸或重复运动前的热身动作，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。

世界卫生组织建议，成年人每周至少完成150分钟中等强度的有氧身体活动。所以，从今天起，学习科学的健步走方法，开始健步走吧。

掌握健步走的动作要领

健步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、轻收小腹、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；手向上摆时不超过肩，向下摆时不超过腰部。

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。

注意健步走时的步频

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。

健步走不是越多越好

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。不要盲目追求步数，尤其是老年人或身体状态不好者。

经常脚底按摩 有这四大好处

内血液循环加速，脚部的温度也会随着按摩变得暖和，冬季手脚冰冷之人，可以多脚底按摩。

加快新陈代谢。脚底按摩促进人体的肾上腺素增多，进而加快人的新陈代谢，女士的气血也会变得更加充足。

提高睡眠质量。通过按摩，可以缓解人的身体疲劳，

紧张的情绪也可以得到疏解。在放松的环境中，人的心情会变得愉悦，睡眠质量也会随之提高。

长期适当地进行按摩，对糖尿病、肾脏病等慢性病的治理有益。

但脚底按摩只是一种辅助作用，这并不是“包治百病”的治疗方法，只能起到改善作

用，所以，疾病能通过脚底按摩治疗而痊愈，这类话万万不能相信。(杜晶)

中国铁路工会中铁置业集团有限公司委员会，因故遗失《工会法人资格认定书》，统一社会信用代码为811101000675702908D，法定代表人为张春胜，发证日期为2017年7月6日。特此声明作废。 2020年8月6日

要选择适宜的场所

健步走与我们一般的走路不同，而是以促进身心健康为目的，讲究姿势、速度和时间的一项有氧步行运动，它行走的速度和运动量介于散步和竞走之间。

健步走地点可选在您熟悉的街道或公园，塑胶步道、柏油路、草地或山野步道等均可。其中塑胶步道具有弹性，对膝盖的反冲击力较小，且没有车辆，更加安全，是健步走的理想场地。

同时，我们也不要忘了疫情防控的重要性，可以选择相对空旷的场所，注意与他人保持距离，避免聚集。

健步走穿着有讲究

健步走时要选择合适的衣

脚底和所有的肺脏经络都有重要的关系，所以也有人将脚部称为人的第二个心脏，我们可以通过按摩、刺激脚底等穴位起到调节全身的作用，也可以帮助我们改善病症。研究表明，经常多按摩脚底，可以起到改善消化系统疾病、糖尿病、支气管炎等作用。促进血液循环。脚底有很多穴位，通过按摩穴位后，体

Advertisement for '本期刊登热线 13699137322' with a grid of small text boxes containing various notices and legal information.