



每逢佳节胖三斤?

教您一招应对节后肥

□本报记者 唐诗

欢快的春节假期结束了，节日期间生活习惯难免“肆无忌惮”，很多人都中了“每逢佳节胖三斤”这个魔咒，北京市疾控中心慢病所提醒，只要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，而且还能精神饱满、能量满格地投入到新的工作和生活中。

■ 坚持健走好处多 ■

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，而是介于散步和竞走之间的一种有氧健身运动。

研究表明，健走可以消耗更多卡路里，促进身体燃脂。别小看健走这项运动，对于体重肥胖，平时缺乏锻炼的人来说，每天1小时健走，提高步频，让身体微微出汗，可以消耗350大卡左右的热量，你身上的赘肉也会慢慢减掉。

健走可以提高下肢力量，强健双腿。平时久坐不锻炼，会抑制下肢血液循环，加速肌肉流

失，关节也会逐渐硬化。而每天保持1小时健走可以激活腿部肌群，强化膝盖关节，提高身体的灵活性，减缓双腿衰老，保持矫健的双腿。

走掉三高疾病。健走可以帮你提高血管弹性，清除血管中的血脂、胆固醇、毒素垃圾，让身体更加健康，降低心血管疾病，对于改善三高疾病具有很好的作用。

健走可以促进多巴胺分泌。健走的过程中，身体会释放愉悦因子，也就是多巴胺，急躁、抑郁、负面情绪也会逐渐排解，你的心情也会变得开心乐观起来，抗压力也会得到提升。

■ 科学健走有讲究 ■

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。这就需要学会正确的健走姿势，采用适宜您的健走强度，科学健走。

健走的科学性体现在健走姿势和健走强度两个方面。

健走姿势

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。

健走强度

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。

所以，从今天起，采用正确的姿势，适合您自己的强度，摆开双臂，开始科学的健走吧！在疫情防控期间，建议您选择空旷的地方进行运动。只要坚持，胖了的3斤，很快就可以被减掉；只要坚持，下一个佳节就可以破除“胖三斤”的魔咒了！



【健康红绿灯】

绿灯

鲫鱼的最佳搭档:豆腐



鲫鱼和豆腐的钙含量都相当高，前者将近100毫克/100克，后者为138毫克/100克。鲫鱼中丰富的维生素D具有一定的生物活性，能促进人体对钙元素的吸收。鲫鱼中含有较多不饱和脂肪酸，豆腐中含有大量大豆异黄酮，两者都有降低胆固醇作用，一起吃对预防冠心病和脑中风很有帮助。

多吃含锌食物养出好精子



对于男性来说，锌是一种非常重要的营养素。它是雄性激素合成的必需品，也承担着保护前列腺的重任。精液里含有大量锌，因此男性丢失的锌元素也要多于女性。如果体内锌不足，就会影响精子的数量与品质。男性平时可以适当多吃些瘦肉、坚果、牡蛎、虾等富含锌元素的食物。

红灯

早上喝咖啡可能让你更疲惫



为了打起精神，有些人会在早上点杯咖啡提神，但这反而可能加重疲惫。首先，过量摄入咖啡后，新陈代谢猛烈加速，会使人昏昏欲睡。其次，人体在清晨时已经几小时没有补充水分，咖啡因的脱水作用会加速身体的“干渴”症状，使人失去活力。因此早上喝咖啡一定要适量，并且需要及时补充白开水。

晨起一杯淡盐水并不养生



刚起床时，人体血液处于浓缩状态，摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度，导致身体不适；另外，很多人盐摄入量本来就超标，再喝淡盐水，反而会觉得口干舌燥。有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人，更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水。因为早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

·广告·

丰台区市场监管局

多措并举筑牢药店疫情防线

药品和医疗器械与百姓生活息息相关，为坚决把好零售药店疫情防控关口，丰台区市场监管局科所联动，积极采取一系列措施，提高药店疫情防控水平，强化药店对重点药品、医疗器械的管控。

建制度 要求药店落实“三项核实”制度。即：在登记重点药品顾客登记表时，一是核实顾客真实姓名，二是核实顾客具体住址，三是核实顾客手机号码。确保登记的顾客信息真实、准确。

重检查 执法人员落实药店“六查”检查要点，即：一查扫码测温执行情况，二查退热止咳类药品实名登记情况，三查执业药师在岗情况，四查药品进货票据，五查药品冷藏柜温度，六查保健食品专区放置情况。严格填写现场笔录，确保辖区内药店全覆盖检查。

强宣传 向辖区内药店发放《药店购药提示》和《药店从业

人员提示》海报，并指导各药店在醒目位置张贴。确保药店从业人员和顾客都能落实疫情防控相关要求。

下一步，丰台区市场监管局将进一步加大执法检查力度，严格督促各药店落实疫情防控主体责任，加强对特殊药品的管控。同时，将对疫情防控不到位的药店，依法予以约谈或者处罚，以最严格的标准落实好药店的监督

管理工作，守护好人民群众的“药箱子”。

(刘硕)

声明

北京市公共卫生信息中心工会，证件号：京工法证字第017010007号，组织机构代码证号740402275。因法人代表证、法人法定代表证、组织机构代码证IC卡、代码证正本、副本等证件不慎遗失，特登报声明。
北京市公共卫生信息中心工会
2021年2月22日