



生命在于运动。作为人类最基本的活动方式之一，步行成为医学界广泛认可的最佳运动。近期，一项新研究指出，走一公里都费劲的人，骨折风险更高。北京大学人民医院老年科副主任医师郝蓉、骨科主任医师徐海林提醒广大市民，对于那些走不远、走不久的老年人和体弱者，要特别小心，须细心照护。

走路也有大学问

■本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

■走路“揪”出健康问题■

走路看似是一种简单、日常的生活运动方式，实则是一个涉及平衡、腿部动作、足地接触、重心前移等多个身体系统协同工作的复杂过程，包括骨骼、肌肉、神经系统、心血管系统以及呼吸系统。

行走的运动范围，不仅仅是走路，还包括做饭、洗衣、扫地等家务劳动。整个过程中，心血管系统为肌肉提供所需的氧气和营养物质，同时排出代谢废物。呼吸系统则通过调整呼吸节奏，满足身体在运动过程中的氧气需求。

对于大多数人来说，每天走6000到8000步是一个相对合适的范围。这个范围内的步数可以帮助我们提高心肺功能、增强肌肉力量、促进新陈代谢，缓解压力和焦虑，有助于控制体重，降低患心脏病、高血压和中风的风险。

走路过程中的步态、步速和耐力，成为评估健康状况的线索，能够反映出人体的健康状况。因此，通过观察和分析走路过程，可以及时发现潜在的健康问题。

■4个指标“预知”行走能力■

行走能力的下降，我们通常通过步数、步速、步态和是否不适/疼痛4方面进行综合判断。

首先，步数的减少是行走能力下降的一个明显指标。这种减少可能是由于肌肉力量减弱、关节僵硬等原因所致。

其次，对于老年人或者有特殊健康问题的人群，步速这个指标能够反映心肺功能，也能够反映关节活动能力和认知能力。总的来说，步速正常的老年人，健

康状态也是比较好的，而步速减慢每秒小于0.6米的老年人，跌倒和骨质疏松的发生率会比较高。

此外，步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关，如果行走时步态不稳，就容易摇晃或摔倒。

最后，行走时感到疼痛或不适，就可能意味着身体某些部位存在问题，如关节炎、肌肉拉伤等。

■行走障碍爱“盯”哪些老人？■

最简单、最基本的一个行走动作，不仅要有关节骨骼的参与，也要有肌腱、肌肉的配合才能完成。人老之后，不论是骨骼系统的骨量减少，还是肌肉系统的肌肉质量减少所导致的骨质疏松和肌少症，都与老年人行走能力下降息息相关。其中，导致老年人行走障碍最常见的疾病有：腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退变和骨质增生、骨质疏松症。

腰椎间盘突出压迫神经根，导致腰痛、坐骨神经痛，并放射至双下肢，引发麻木、无力等，或椎管内的脊髓受压，引起脊髓传导性减弱，并逐渐出现腿沉、走不动路的情况。

关节退行性病变和过度劳损

导致关节疼痛、僵硬，增生的骨质在走路时刺激周围软组织，引发明显的腿部疼痛和行走困难。

骨质疏松症，其高发人群是绝经后女性和70岁以上的男性，以及有一些长期慢性疾病，或者是长期服用类固醇激素的患者。由于女性在绝经后雌激素明显下降，使得女性骨质疏松发生风险要高于男性。

除上述疾病之外，下肢静脉曲张和下肢静脉瓣关闭不全、过度劳累导致的肌肉内乳酸堆积、缺钙引发的肌肉痉挛、半月板损伤引发的关节肿胀疼痛、脑梗死导致的神经功能障碍、下肢骨折、营养不良、多发性肌炎、周围神经病变等等，也可能导致走不了长路。

■抗阻训练强“肌”提“质”■

临床发现，长期喜欢运动与不喜欢运动的老年人相比，在身体、心理健康以及生活质量等方面都存在显著差异。懒得动的老年人常常肚子大、下肢力量弱、腿上肌肉少，常伴有关节问题……从而增加了摔倒和骨折等意外的风险。

针对这样的老年人，要注意增强肌肉力量的训练，推荐老年人根据自己的身体状态，在医生指导下使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具来进行抗阻训练；也可以进行适量有氧运动方式，包

括快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等。

专家提示，“抗阻”训练并不止于室外活动。针对不适宜外出运动的患者，提倡在家里进行，即使是卧床病人，可以通过下肢被动的训练——抬腿勾脚，也能达到一定的效果。专家强调，如果行走障碍与衰老、缺乏锻炼或疾病有关，只要积极治疗原发病，加强锻炼增加肌肉力量，保持积极的心态，与医生良好沟通，制定合理方案，这种步行困难也是可以逆转的。

■掌握绝招预防跌倒■

对于有老年人的家庭来说，预防跌倒是一项非常重要的任务。专家提示，首先，应在专业人员指导下，在家中安装辅助保护设施，提供一个安全、舒适的居住环境。通常包括安装床边护栏，便于老年人上下床；在卫生间、浴室、走廊等地方安装扶手椅，走廊墙边安装扶手，帮助老年人在站立或坐下时保持稳定；改造卫生间，安装坐便增高器、扶手和防滑垫，便于老年人做好个人卫生的操作；做好防滑处理，在浴室、厨房等湿滑区域使用防滑垫或防滑地砖，减少滑倒的风险；设置无障碍通道，移除

家中的障碍物，保持通道畅通无阻；还可以使用语音助手、自动开关门等智能家居设备，方便老年人在家中独立生活时使用。

视力问题也是导致跌倒的一个重要原因。因此，应定期检查视力，如有视力问题，应及时配戴合适的眼镜。此外，鞋子是否合脚、是否防滑、是否过于宽大，都应注意。

同时，鼓励老年人进行适当的锻炼，增强肌肉力量和平衡能力，也是预防跌倒的有效方法。如果老年人不慎跌倒，应及时就医，接受专业治疗，以减少并发症的发生。



【健康红绿灯】

绿灯

冰箱里的肉最好3个月内吃完



-18℃以及以下的低温冷冻，能有效抑制微生物生长繁殖，使储藏期变长。但在冻结过程中，肌原纤维蛋白质会发生冷冻变性，使肌肉组织持水率降低、质地变硬、口感变差。建议猪肉、牛肉、羊肉等在冷冻室里储存时间不要超过3个月；鸡肉、鱼类因含不饱和脂肪酸较多，更容易氧化酸败，储存时间应相应缩短。

跳绳堪称王牌减肥运动



跳绳究竟有多减脂？以一个体重55公斤的人来说，跳绳10分钟可以消耗大约93千卡的热量，远高于打篮球（65千卡）和跑步（74千卡）。跳绳是一种高强度训练，跳绳带来的燃脂效果不只是靠着原地跳，主要是结合了“间歇训练”模式，也就是跳绳时的“动、停、动、停”运动模式，产生“后燃效应”促使减肥成功。

红灯

头屑多是马拉色菌在闹事



马拉色菌是寄生在皮肤上的一种真菌，正常情况下油脂、马拉色菌会和谐相处，人也没有头屑烦恼。当我们受情绪、饮食、气候等刺激时，头皮的正常代谢循环被打乱，可使皮脂腺分泌的油脂增多，头皮抵抗力下降。此时，马拉色菌就会使脱落的角质（头屑）增多。

一根糯玉米就能让血糖飙升



口感绵软的糯玉米含较高的支链淀粉，很容易被消化吸收，食用后血糖的上升速度比其他谷物快。有的人以为糯玉米是粗粮，可以辅助控血糖，实际上粗粮不等于低GI值（升糖指数），糯性约等于升血糖很猛。如果想要控制血糖，颗粒凹凸不平的老玉米是较好的选择。

·广告·

六里桥街道市场监管所

“三全”保障特殊食品质量安全

特殊食品关乎“一老一小”等重点人群健康和生命安全，六里桥街道市场监管所坚决贯彻落实食品安全“四个最严”要求，持续强化特殊食品领域监管，全力保障辖区群众“舌尖上的安全”。

全覆盖强化监管 执法人员重点检查缓解体力疲劳功能的保健食品，以及婴幼儿配方

乳粉、全营养配方食品，查验标签、说明书与备案内容是否一致，督促经营主体严格落实专区专柜销售、消费提示、核对产品注册信息等要求。截至目前，共监督检查特殊食品经营企业16户次，针对检查中发现的环境卫生等问题，已要求经营主体立即整改。

全流程排查整治 瞄准重点

场所、重点区域，开展特殊食品行业专项清理整治。执法人员对经营保健食品的商场超市、母婴店、专卖店、药店开展监督检查，指导经营主体合法经营，不得将普通食品与特殊食品混放销售，不得用普通食品冒充特殊食品销售，不得销售名称、标签和产品说明书不符合规定的保健食品。

全方位服务宣传 “面对面”为经营主体讲解特殊食品相关法律法规，指导企业加强审查、杜绝违法广告，避免夸大宣传、虚假宣传。结合日常监管工作，近距离为群众宣讲特殊食品安全知识，耐心解答群众咨询，引导消费者正确认知保健食品，倡导理性消费。

(刘冰)