

塑胶步道不伤膝盖 每天别超1.5万步 能边走边聊这个强度就合适——

告诉你刷步数的正确姿势

一般人选择什么运动好呢？时间灵活、无需装备、容易上手儿……就是它啦——暴走。

没错，基于上述优点，健步走已成为大家更乐于选择的健身方式。不过，健步走可不是简单的“刷步数”，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。其行走的速度和运动量介于散步和竞走之间，和我们平常“压马路”是有很大的区别的。这就需要我们掌握科学的健步走方法。今天，北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家聊一聊“暴走”的正确姿势。

塑胶步道最合脚 运动前后别忘热身

世界卫生组织建议，成年人每周应至少要完成150分钟中等强度的有氧身体活动。

走路是我们一般人每天都要做的事情，特别是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，还帮助控制体重，并促进心理健康。

不过，你知道吗？健步走也不是抬脚就走，准备工作你都做好了吗？

场地选择：健步走地点可以选在您自己非常熟悉的街道或公园，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，对膝关节的反冲力较小，且没有车辆，更加安全，是健走的理想场地。同时，我们还得提防新冠病毒的出没，可以选择相对空旷的场所，注意与他人保持距离，避免聚集。

穿着讲究：健步走的时候要注意选择合适的衣物，衣服最好透气。还有一点很重要，健走时应该选择适宜的运动鞋，鞋底要有一定的稳固性，不宜太柔软了；要有一定的“流畅性”，可以有效地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，健走与登山等户外运动不同，鞋子还是以轻便的最好。

热身活动：健走之前，一定要进行充分的热身准备，比如活动膝关节和脚腕、原地慢跑等等，这样可以很好地提高机体的兴奋性、降低肌肉的黏滞性、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；

健走结束后，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。

健走的正确姿势 记住这16字秘诀

北京市疾控中心慢病所专家介绍，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。这就需要我们掌握科学的健步走方法。

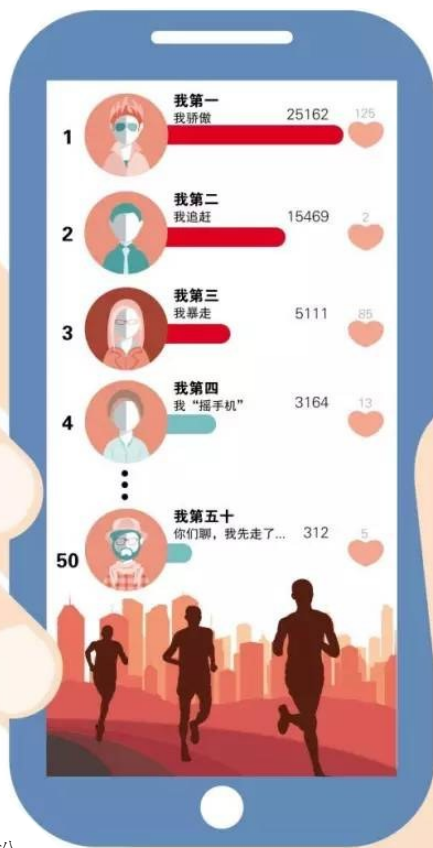
健走姿势的基本要领有16个字：“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立：指头顶百会穴上提，保持耳朵、肩膀、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。



图片来自网络

用力过猛反伤身 “刷步数”别超1.5万步

专家表示，健步走不是越多越好，总量要在科学范围之内。每天健走总量控制在10000至15000步为宜，过多的话反而容易出现损伤。特别是老年人或身体状况不好者，更不能盲目追求步数。此外，健步走在速度、强度和锻炼时间上也都有讲究：

健走速度：不经常进行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至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至130步/分钟左右。

健走强度：以自身的主观判断为准。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，那这对您而言就是适宜的中等强度了。

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至60分钟，将更有利于提升您的心肺功能，并消耗脂肪。

来源：北京青年报

久站久坐久卧 都会导致血栓

提起血栓，不少人第一时间想起中风、心肌梗死等。事实上，血栓可发生在体内任何部位血管内。血管构造、流速等原因，静脉血栓发生率甚至远高于动脉血栓。近日，上海一男子就因躺在床上玩手机，导致深静脉血栓。该男子自述，周末两天基本都躺在床上玩手机，下床时右腿一沉，腿部胀痛，两天后腿越来越肿，越来越胀，越来越痛，去医院B超检查发现是深静脉血栓。

北京中关村医院心血管内科主治医师白海鹏介绍，深静脉血栓是指血液在深静脉内异常凝结所致的一种静脉回流障碍性疾病，肥胖、高脂血症、手术后、肿瘤、骨折病人等都属于该病的高发人群。

避免久站、久坐、久卧

“深静脉血栓更易发生在腿部和肺部，原因是这里的血流缓慢，如果加之长期卧床、久坐等诱因，会使血流速度变得更慢，增高血栓形成的风险。”白海鹏表示，深静脉血栓属于常见病，患者会产生腿部肿胀、疼痛等症状，严重者甚至发生肺栓塞。“正常人预防深静脉血栓最根本的措施就是避免久站、久坐和久卧。”

“医生、护士、教师等长时间站立的人群，建议尽量避免长时间站立，适时变换不同体位，或穿弹力袜加速下肢血液流通，以避免长时间站立引起的血液淤积；进行颅脑外伤手术或骨科大手术后，长期卧床的患者应被动进行下肢肌肉运动，促进下肢血液流通，避免出现血液淤积。”白海鹏建议，人们乘坐交通工具进行长途旅行，也应定时活动下肢，如每小时勾脚活动下肢等，以预防深静脉血栓。

可药物治疗和手术治疗

白海鹏介绍，深静脉血栓的治疗方式主要有药物治疗和手术治疗两种。世界权威指南ACCP指南首选推荐患者使用抗凝药物进行治疗，如华法林、低分子肝素、利伐沙班等新型口服抗凝药物，这些药物对血栓治疗有效、副作用少，血栓再通率高，但整个治疗过程至少需要三个月。

对希望早期开通血栓或血栓负荷较重，肢体肿胀严重的患者，建议进行手术治疗。“如果需要手术治疗，可选择传统手术，进行导管切开取栓，或选择介入手术，通过CDT导管接触溶栓及PMT机械性的碎栓、吸栓等方式。AngioJet血栓抽吸装置对于深静脉血栓有一定效果，但必须结合有效抗凝治疗。”白海鹏说。

白海鹏建议，日常生活饮食可选择清淡低脂食品，多食用新鲜蔬菜和水果，养成喝水习惯，有利于血液循环，降低血液黏稠度预防血栓。

来源：新京报