

# 今天，你健步走了吗？

### 专家：步行是最廉价的处方，如何步行有讲究

自从每年的9月29日被定为“世界步行日”之后，人们纷纷在这一天加入了步行的行列，不少人还喜欢在医院就诊之后让医生给自己开一个健步走的运动处方。步行是一种最简便、最经济的健身方法。清代名医曹廷栋在《老老恒言》中说：“坐久则络脉滞，步则舒筋而体健，从容展步，则精神足，力倍加爽健。”无论是年轻人还是老年人，健步走都是值得推广的廉价处方。

健步走是不是我们平常所说的步行呢？南京市中西医结合医院康复科王亮医师说这两者是有比较明显区别的。健步走是一项以促进身心健康为目的、讲求姿势、速度和时间的步行运动。通俗地讲，就是介于散步和竞走之间的一种健身运动。

健步走的姿势是在自然行走的基础上，躯干伸直，收腹挺胸抬头，随走步速度的加快，肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂，同时膝盖朝前，脚跟先着地，过度到前脚掌，然后推离地面。健步走时，上下肢应协调运动，并配合深而均匀的呼吸。运动场地，应选择空气良好、视野开阔、安全的场所，如操场和公园。尽量避

免在车流量大的马路及人行道上健步走。鞋要舒适合脚，柔软有弹性，以免在长时间快步走时对脚部造成伤害。

什么样的运动量是适宜的呢？走步速度和持续时间长，总的运动量就大。运动强度可用心率快慢来监测。通常准备活动时的快步走心率为每分钟100-110次，快步走时最大心率=220-年龄/分钟，如40岁的人快步走时最大心率约为每分钟176次，60岁以上约为160次。但一般来说，人运动结束时，自我感觉微微出汗，心率达到170-年龄/分钟，便可达到锻炼的目的。

每天健步走的时间多长合适呢？通常认为每天坚持30-60分钟，约3-5公里，

5千到8千步，若一次坚持不下来，视身体情况分多次进行。通过3-6个月的健步走锻炼、身体运动能力很好的健走者，争取达到每天1小时1万步，每周至少4-5次，持之以恒。总之，要根据年龄和体质状况选择适宜的运动量，即适宜的健步走速度和持续时间。研究发现对于大多数人而言，高于每分钟120步的健步走，对身体才有明显的锻炼效果。注意步幅不要太大，步幅太大会引起小腿和臀部肌肉酸痛，导致不必要的损伤。

为了低碳环保和我们自己的身体健康，亲爱的读者朋友们，今天，您健步走了吗？

侯晓云

## 跑步延缓衰老

美国研究人员通过长达20年的研究发现，跑步能延缓老化过程。

这项由美国史丹佛大学医学院所做的研究结果显示，50岁以上的人如果坚持跑步，与平常不运动者相比，他们较少发生严重疾病、生活较积极，并会使早死的几率降低50%左右。该研究从1994年起，以538位长年坚持跑步，且50岁以上的人为研究对象，并和另一组条件相当但不跑步者进行比较。随着受试者年龄的增加，两组间健康的差距越来越大，差别甚至会持续到90岁以后。通过19年的研究，跑步与不跑步两组间的死亡比率是15%对34%。

研究人员指出，这项研究结果具有强烈支持运动的信息。要使年龄较大的人身体更健康，有氧运动是一个不错的选择。跑步之所以能延缓老化，主要是由于跑步者身体较瘦，同时健康习惯也较好。

刘素芬

## 妙用热水胜用药

使用热水治小病，用得妙有非常好的效果。

1、肩膀如感到有点僵硬不适时，可在热水里加少量盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷在患处，就能使肌肉由张变弛，轻松舒畅。

2、若身上长疖子红肿疼痛，可用热水浸湿毛巾，敷在疖子上，反复几次，其症状会很快消失。

3、由于感冒引起鼻塞不通，可在临睡前，用热水浸透的毛巾敷于两耳部约10分钟，就会使鼻腔通畅、呼吸自如，从而摆脱因鼻塞导致的辗转难眠的困扰。

4、当偏头痛发作时，取一盆热水，水温以不烫伤皮肤为宜。把双手浸入热水中，在浸泡过程中，要不断加热水，以保持水温，大约浸泡半小时左右，痛感便逐渐减轻，甚至完全消失。

5、血压升高时，可用热水泡脚降压。热水可稍多些，以达到踝关节处为佳。热水泡脚能反射性引起外周血管扩张，血压随之下降。曹祈东

## 自我感觉良好更长寿

美国最新一项针对老年人的研究发现，尽管身体机能逐渐衰老，但自我感觉良好的老年人往往认为自己要比实际年龄年轻10岁。

研究负责人、密歇根大学社会研究所心理学家史密斯表示：男性这种心态尤其明显，他们更容易人老心不老。在年龄和健康状况一样的情况下，觉得自己年轻的人更易长寿。研究还发现，老年女性一般会认为，自己看上去比同龄男性年轻4岁。

北京师范大学发展心理研究所副教授王大华提醒老年人，保持年轻心态可以通过多种途径实现，其中积极乐观的生活态度至关重要。此外，老年人还应该从增强身体锻炼、增加社会交往等多方面调整心态。

赵红星

## 晒晒我的退休生活

### 踢毽子踢出健康

婆婆今年六十多岁，从学校退休后赋闲在家。婆婆的身体一向很好，不仅体态匀称、容光焕发，更是难得生病。熟悉她的人都知道，是毽子，让她踢出了健康。

别看踢毽子不起眼，婆婆为了踢好还真是一番苦工。初学踢毽子，她只做些简单的动作，从奔、磕、盘、拐基本踢法入门。日复一日，婆婆循序渐进地掌握技巧，学习了更多的花样，同时还加入武术动作，如将鹞子翻身、枯树盘根糗入花毽练习之中。日久天长，这小小的毽子成了婆婆人生的寄托。

踢毽子能增加心脏排血量，改善肺活量和血液循环，从而使头脑清新，也避免了坐骨神经痛、下身浮肿等常见病的发生。同时，踢毽

子要抬腿、跳跃、屈体、转身，这些运动会使脚、腿、腰、颈、眼等身体各部分得到锻炼，其中最显著的是可以让人体的关节得到横向摆动，带动身体最为迟钝的部位，从而大大提高各个关节的柔韧性和身体的灵活性。

婆婆告诉我，踢毽子除具有健身功能外，更有很大的娱乐作用。它形式多样，观赏性强，不受场地限制，不必与人争抢，运动量大小可随意控制，因人而异，故男女老少都可参加。如能开展小型竞赛活动，更可增添不少情趣。踢毽子是婆婆休闲健身的理想选择，在她带领下很多中老年朋友加入到这项活动中来，他们一起踢出健康身，踢出欢乐情。

张兰芳

#### 【点评】

一、饭后或饭前不宜踢毽子，这样容易造成胃肠不良反应。场地不宜过硬也不宜过软，时间不宜超过15分钟，感觉冒汗了就可以停止。

二、开始时动作幅度应由小到大，速度由慢到快，这样肌肉才会柔而不软、韧而不僵，不至于拉伤腿或腰部肌肉。尤其是老年人在踢毽子时，一定要快慢适度，否则会崴伤脚，扭伤腰。

曹李华



据世界卫生组织统计：由于糖尿病并发症导致截肢的高达8%；导致失明的高达10%；导致尿毒症的高达7.5%；直接由于糖尿病而死亡的高达5%。更可怕的是在被调查的糖尿病患者中，有80%的患者依赖西药来治疗，专家预测这一治疗误区将直接导致糖尿病的伤残率大幅攀升。

早在1995年美国糖尿病联盟就指出，常规西药降糖无法阻止并发症的出现，因为糖尿病是糖脂、蛋白质三大代谢紊乱，绝不仅仅是糖的问题，脂肪代谢紊乱导致血脂异常，蛋白质代谢紊乱引起人体免疫力下降等，所以治疗糖尿病必须具备修复胰岛、改善血管、修复神经、激活免疫等，而不是简简单单的服用西药。

获得国家药监部门批准的纯中药【珍奥胰复安】，含有多种氨基酸、多种微量元素和多种矿物质，能从根本上消除糖尿病并发症，解除糖尿病患者长期服药，是目前治疗糖尿病的最新专业用药，中国糖尿病专家强力推荐产品，国家卫生部GMP认证。

【珍奥胰复安】所含有的“活胰多肽”可以迅速分解、清除糖尿病毒素在胰岛β细胞和胰岛素受体周围所形成的“生物屏障”，修复胰岛细胞分泌功能，使人体

糖代谢恢复正常，预防和治疗糖尿病并发症。无论患者病史长短，血糖多高，服用7-10天即可见明显效果，连续服用3-4个疗程康复停药，血糖不再回升，达到一次性彻底治疗的效果，解决了患者长期服药带来的痛苦。经权威专家评审鉴定，一致认同【珍奥胰复安】是我国目前治疗糖尿病的首选药物。经临床验证，具有如下特点：

一、传统药物都是单纯刺激胰岛素分泌或外源性增加胰岛素来控制血糖，【珍奥胰复安】从激活、修复胰岛素受体入手，实现降糖不反弹，使患者不用终身服药。二、可有效消除封闭在受体表面的“有害酸肽”，具有修复血管神经，防止发生失明、中风、肾病、冠心病等多种并发症。三、久服化学药物损伤肝、伤肾、刺激胃肠道，带来的副作用让患者苦不堪言，纯中药制剂【珍奥胰复安】，可滋肝经、补肾虚、养胃润肺，全面提高人体免疫力，无副作用。四、对糖尿病所引起的阳痿、性功能减退具有独特的效果。五、由于糖尿病人体内糖分不能被有效吸收利用，【珍奥

胰复安】突破性地从治疗胰岛素受体入手，平稳降糖，让糖尿病人想吃就吃。

【珍奥胰复安】的研究成功受到了医学界权威人士很高的评价。通观组方，配伍精当，科学严谨，切合现代中医学理论，不仅弥补了化学药物的不良反应，且在调节胰岛素抵抗、消除糖尿病并发症，及调节血糖、血脂、血压等方面，具有极其显著的效果。

首都医科大学糖尿病权威专家薛教授说：由于最新科技成果与传统名方的有机结合，使药力直达病灶，疗效显著提高，明显超越以往的中药和西药。以往药物治愈率达10%就很高了，而【珍奥胰复安】在临床中治愈率为98.8%，在糖尿病治疗史上创造了奇迹。

中国军事医学糖尿病研究院的刘教授说：【珍奥胰复安】最大的特点就是从根本上入手治疗，治好后再不复发，且没有副作用，在我治好的800多名临床患者中，没有一例副作用和反复现象。

武汉老干部周哲石，患糖尿病多年，空腹血糖17.5mmol/L，尿糖++++，服用各种降糖药疗效甚微，

并发现视网膜病变、视力减退、周身瘙痒，引起糖尿病阳痿、痛苦至极，看到中国军事医学糖尿病研究院（北京市顺义区天竺北路33号）的消息后，立即拨打专家电话：010-51290084（多线）进行咨询，通过货到付款的方式购买了【珍奥胰复安】三个疗程，刚服用一半并发现就消失了，服完三个疗程后停药，随访至今，未见复发，血糖始终正常，性生活恢复了往日的活力。国药广审（文）第2009012016号

北京通州胡冰，女58岁，因口渴、多饮、多尿，经医院检查空腹血糖10.3mmol/L，尿糖+++，诊断为II型糖尿病，同时伴有饥饿感，进食多，体重反而明显减轻，由132斤减至105斤，通过咨询后，一次购买了二疗程，服完后病情奇迹般的康复了，上述症状全部消失，化验空腹血糖5.3mmol/L，尿糖阴性。至今停药快四年了，血糖、尿糖一直正常，无任何不适感。据悉，中国军事医学糖尿病研究院正在开展“糖尿病健康有约”活动，期间药费一律优惠50%，一次性购买三疗程还赠精美血糖仪（价值800元）一台，面对巨大的优惠，很多幸运的患者已经获得了康复，看着一张张康复的笑脸，我们真为他们感到高兴。

——摘自《家庭医生报》