

走路

广受年轻人欢迎的有氧运动

美国疾病预防控制中心最新数据显示,超过 1.45 亿美国成年人将走路视为日常生活的一部分,走路运动已成为美国成年人中最受欢迎的有氧运动。这些年轻人认为,无论作为出勤、放松、锻炼还是娱乐,走路运动都是上乘之选。

“当你认为自己有能力做一项运动时,才能更好地坚持。这也是为何如此多的年轻人喜欢走路,因为它十分简便,随时随地都可以开展。”美国运动教练、《走掉脂肪》一书作者麦克·斯丹登表示。另一名运动教练劳伦·摩尔则认为,走路广受欢迎,其中最大的一个原因是它属于低强度运动,不像跑步那样对关节产生较大压力,受伤的几率也比较低。

不同运动水平的人都合适走路,不论你是新手还是高水平的运动员。

不同于跑步、骑车、跳舞、拳击……走路不需要任何基础或者专业知识和训练。只要走起来,就能锻炼心肺功能。而高水平运动员也适合走路,尤其是在进行高强度的有氧运动后,走路可以促进血液循环,排除身体残留的废物,将氧气和营养物质送达紧张的肌肉,加速肌肉修复过程,帮助身体恢复活力。

有人认为,走路达不到运动效果。事实上,即便是缓慢散步也有不少益处。“走路可以促进血液循环、提高心肺功能、控制血压血糖,同时还能减缓压力。你不需要走得快就能获益,只要动起来就好。”美国高级私立医院贝勒医学院运动保健医师伊万·

苏拉帕斯说。

“疫情让人们开始关注心理健康,而走路就是一种治愈心理难关的好方法。因为走路可以稳定人体内一种叫氢化可的松的压力激素。”朱莉说。另一位来自洛杉矶的瑜伽教练凯蒂·布莱萨克也表示,疫情当下,人们每天坐着的时间越多,越会感觉情绪低落。曾有研究表明,20 分钟的走步就可以显著减轻压力激素。

如何开启你的走路计划呢?专家建议成年人每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动。开始前,不妨参考如下建议:

先与医生商量是否可以参加运动 如果你有一些基础疾病或者身体还在恢复中,运动前与医生商量是很有必要的。虽然走路对于高血压、糖尿病等患者十分有益,但还是应该让医生知道你在做些什么,并给出建议。

挑选合适的装备和路线 走路前,应选一双合脚、不会导致足部疼痛的鞋子。选一条安全一点的线路也比较重要,走路时需要多多留意周边情况。尤其注意不要大声听歌,要注意过路的车辆和行人。如果带手机不方便,可以用运动手表替换。

慢慢起步,别急于求成 如果你一开始只能走不多的时间或者只能在附近溜达,也不用介意,

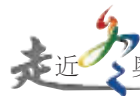
这是你的运动底线,哪怕只能走 10 分钟也好。当你的运动水平提高以后,就可以尝试在更短的时间内走得更快一些,或者比原先走更长的时间。通常情况下,比自己上一周多增加 10% 的运动量较为合适。

养成健康的运动习惯 要获得走路的益处,培养长期的习惯必不可少。对于初学者来说,不妨就从饭后散步开始做起,每餐后散步 10 分钟即可,一天下来就累计运动了 30 分钟,慢慢养成习惯。

偶尔增加一点挑战 运动要循序渐进,不过如果你想提高一下肺活量,也很容易做到,比如在你的日常行走中,插入一段 30 秒的快走即可,慢慢延长快走的时间就可以达到更好的运动效果。可以在走路时定个目标,比如快速走到远处的那棵树下,或者选一首比较轻快的歌跟着节奏快速走动。

做好热身和拉伸活动 走路前,可以进行 5 分钟或以上的热身,让血液流到全身肌肉,为身体代谢循环做好准备。运动后拉伸大小腿等部位肌肉,可以促进血液循环,减少肌肉疼痛和僵硬。每个部位拉伸 30 秒,保持住以达到最佳效果。

石纤 编译自美国《健康》杂志



冬奥项目(五)

单板滑雪

“苏翊鸣夺金,他真的会‘飞’!”北京时间 2 月 15 日,我国滑雪小将苏翊鸣夺得北京冬奥会单板滑雪男子大跳台金牌,这是中国体育代表团在本届冬奥会上获得的第 6 枚金牌。此前苏翊鸣在单板滑雪男子坡面障碍技巧赛中获得银牌。这些成绩也正式宣告了中国男子单板正式跻身世界顶流行列。

单板滑雪是一项以一块滑雪板为工具,在规定的山坡路线上快速回转滑降,或在特设的“U”形场地内凭借滑坡起跳,在空中完成各种高难度动作的雪上竞技项目。近年来,单板滑雪在我国民间“井喷”,它玩的花样多、装备炫酷、对场地限制少,深受年轻人喜爱,是一项代表潮流的时尚运动。

单板运动源于 1960 年代中期的美国,其产生与冲浪运动有关。当时一位叫舍曼·波潘的父亲,为了教自己的女儿练习滑雪,突发奇想地把两只雪板连接在一起,做成一块雪板。踩在这样的雪板上,可如同冲浪一样在山坡上自由滑下,所以单板滑雪又称“冬季的冲浪运动”。从诞生起,现代单板滑雪就带着“新潮”的基因,它的技术、风格、目的都和传统双板滑雪完全不同,它不是源自生产生活,而是出于娱乐和挑战。

说起对单板滑雪的挑战,不得不提到本届冬奥会滑雪小将苏翊鸣的出色表现,他通过平日的刻苦训练,在本届冬奥会单板滑雪的两个项目中夺得一金一银的亮眼成绩。过去短短 2 年时间里,他进步神速。去年 12 月,凭借国际雪联正式比赛中唯一的两次“转体 1800”,他拿到中国单板滑雪大跳台首个世界杯冠军。去年在奥地利训练期间,他还解锁了“转体 1980”,成功挑战当今单板滑雪的最高难度。苏翊鸣表示,每当尝试新的高难度动作,他也会恐惧。不过在他看来,通过很长时间的练习,摔倒、失败了无数次,终于挑战成功,并在比赛中取得好成绩时,这种体验是无与伦比的,也是单板滑雪的魅力之一。

来源:北京冬奥组委官网、新华社等

女孩打玻尿酸致脑梗
医美要找准专业机构

今年的央视 3.15 晚会曝光了医美行业存在的乱象,其中,一名 90 后姑娘小雪因为在一家没有资质的美容店注射玻尿酸而导致左眼失明、大面积脑梗。

玻尿酸的学名是透明质酸钠,它属于人体真皮的一种成分,该成分可以让皮肤的光泽度更好,更有弹性。时下,玻尿酸主要是用于面部凹陷的填充以及轮廓塑形,比如填充太阳穴、额头、鼻梁、下巴、法令纹、苹果肌等,目的是让脸部整体显得更圆润饱满。

从临床上来看,目前玻尿酸技术比较成熟,一般副作用较小,不过一旦出现副作用,很可能就

是致命的。比如案例中的小雪,在没有医疗资质的美容店做的玻尿酸填充,操作者没有经过专业的技术培训,很可能出现操作失误,比如将玻尿酸打到血管,造成局部组织血管栓塞而导致局部组织坏死,或玻尿酸打在眼睛周围,造成眼睛失明。所以,寻求有资质的医疗机构进行美容至关重要。

不过,求美者也不必恐慌,只要找准正规医疗机构,按照规定进行规范化治疗,并发症大多可以治愈。针对玻尿酸注射后可能造成的并发症,中国医师协会医学整容分会出台了建立应急医

疗机制的指导方案。

权威机构针对玻尿酸注射导致的血管栓塞给出了以下指导方案:应在早期及时进行融栓治疗,注射足量透明质酸酶进行溶解,后期通过局部提升血液循环,进行活血化瘀的治疗,根据情况采取高压氧仓的治疗,患者需要留院观察,以便医生及时实施治疗方案,并邀请相关眼科专家会诊就治等。患者此时要有良好的依从性,谨遵医嘱,出现问题要及时沟通。

中国医学科学院整形外科医院

主任医师 赵延勇

解放军第 309 医院整形外科

副主任医师 吴玉家