

步行减肥： 以更具挑战性的速度前进

当你决定减肥时，可能不会立即想到简单地将步行加入日常锻炼方案，实际上，快节奏步行与健康饮食相结合，对减肥非常有效。这并不意味着必须加快步伐达到竞走者的速度，你只需要以更具挑战性的速度前进。

步行减肥的好处

步行有助于减少腹部脂肪，这是2型糖尿病和心脏病的危险因素。与跑步相比，快走对关节的影响更小。定期步行还可以防止体重增加，改善睡眠和情绪健康，降低患抑郁症的风险；同时，户外步行还能增强骨骼强度，并降低骨质疏松症风险。

步行强度多少合适？

想要步行减肥，可以每周3天、每天30分钟的步行强度为目标。30分钟的锻炼可以一次完成，也可以散步、快走和健步走交替进行。为确保运动效果，可以遵循下列准则：

散步 想象平时购物的速度或强度，按10分制计算，每小时消耗约238卡路里。

快走 这意味着在10分制的基础强度上进行5到6次的快走，每小时燃烧340卡路里（以每小时5.6公里到6.4公里的速度）。此时你可以闲聊，但需要每隔几句话就喘口气。

健步走 每小时消耗大约564卡路里（以每小时8公里的速度）。手臂摆起来，帮助向前推进，迈出比散步或快走更长的步伐。应该做到10分制强度中的7分或8分。此时你说话只能说三四个字，整个人专注于呼吸。

消除「暗沉」，让肌肤更清透

肌肤是身体状况的晴雨表，能够直接反映出体质的好坏，特别对于“暗沉”肌肤来说，它和睡眠、饮食、精神状态都有密切的关系。改善肌肤暗沉状态，离不开内外调理。

如果不注意饮食规律或睡眠不足，第二天早上一定会在镜子里看到一张暗沉的脸。所以，最好调整我们的睡眠习惯，尽量不要熬夜。饮食上则可以吃些西红柿、花椰菜等富含维C和维E的蔬菜。

护肤方面，首先推荐使用美白化妆水面膜。如果只是某一部分出现暗沉，也可以只给那部分做效果显著的维C面膜。老废角质积累过多，也会造成肌肤暗沉。这时需要通过磨砂洁面去除多余角质，使肌肤看起来焕然一新。同时辅以淋巴按摩促进体内毒素的排出，刺激脸部穴位促进血液循环也是非常有效的方法。

另外，会加剧肌肤暗沉的因素还有用海绵摩擦肌肤、卸妆不彻底、摄取盐分过多的食物、吸烟等等。如果能有意识地避开以上所有因素的话，肌肤一定会恢复令人夺目的透明感。

试试这个步行计划

以下步行计划将常规步行训练与间歇训练相结合，较为科学合理。目标是在每周不连续的3天进行步行锻炼，每天做以下计划之一。在一周的其他4天休息或交叉训练。交叉训练（如力量瑜伽或游泳）有助于避免运动损伤。

步行锻炼日

热身：散步5分钟。

锻炼项目：保持健步走30分钟。

放松环节：散步3到5分钟。

长间隔日

热身：散步5分钟。

间歇训练：保持健步走强度（10分制中的8分），持续5分钟。以轻快的速度恢复1分钟。重复总共6个间隔。

放松环节：散步3到5分钟。

短间隔日

热身：散步5分钟。

间歇训练：保持健步走强度（10分制中的8分），持续2分钟。以轻快的速度恢复1分钟。重复总共15个间隔。

放松：散步3到5分钟。

如何科学步行？

抬起头来 走路要昂首挺胸，不要低头。应将注意力集中在前方约3米的地方，保持专注会让你的步幅更长，脖子与脊柱保持一致，



姿势更标准。

激活腹肌 收紧核心时，会自动触发良好的姿势，比如将肚脐拉向脊柱。

挤压臀大肌 保持臀大肌紧绷，可以比平时走得更远、更快。

如何让锻炼效果增加？

为了从散步中获得更多好处，可以通过以下一些方式为锻炼增加一些挑战。

走山坡 当你在跑步机上或在附近的山坡上行走时，锻炼会更具挑战性。

去越野 徒步旅行轻松愉快，但崎岖不平的地形迫使你更加努力。如果可以的话，应每周进行一次力量步行。

摆动手臂 肘部弯曲90度，双手松握，手臂呈弧形摆动，肘部保持紧绷。摆动手臂有助于推动身体向前并帮助增强上身力量。

迈大步 努力增加步幅可以加大锻炼效果。

值得注意的是，步行前后均应进行热身和拉伸运动，防治肌肉损伤。

长沙市中医医院(长沙市第八医院) 骨伤科副主任医师 阳鹤鹏 通讯员 粟青梅

残障人群 不要放弃运动

很多人或许认为，身体有残疾注定和运动无缘，殊不知，运动对于特殊人群来说极其重要。美国疾病控制和预防中心数据显示，有残疾的成年人患心脏病、中风、糖尿病和癌症等严重健康问题的可能性是健康成年人的3倍。在18~64岁的残疾成年人中，近一半没有参加任何运动。

运动专家认为，定期锻炼可以为残障人士带来许多好处，包括改善整体健康状况、增强力量和耐力、改善活动能力以及改善心理健康。此外，定期锻炼还可以帮助控制与某些残疾相关的症状。例如，运动可以减轻关节炎常伴的疼痛和僵硬，还可以改善人的认知功能，提高自信，扩大社交范围。

2020年，世界卫生组织发布了第一份关于残疾人和慢性病患者（包括糖尿病、高血压和癌症）体育锻炼的全球公共卫生指南。该指南提出，特殊人群与其他健康人群的运动目标一致，即每周应该进行至少150至300分钟的中等强度有氧运动以及75至150分钟的高强度有氧运动。此外，应该每周进行2天或更多天的肌肉强化活动。

特殊人群适合哪类体育运动？其实这和每个人具体的健康状况有关。总的来说，游泳、步行、水中有氧运动、骑自行车和坐姿锻炼（如利用椅子练习）都比较适合。

水中有氧运动通过水的压力减轻身体重力，能使身体更加灵活，完成在水外无法完成的动作，让人充满力量。此外，水的压力还有助于增强血液流动并减少炎症。

如果有下半身问题或双脚不稳，椅子有氧运动是不错的选择，可以放松僵硬的关节，同时提高心率。椅子练习很简单，坐在椅子上，用交替的方式拍打手臂，或者交替踢腿。站起来时抓住椅子靠背，旋转躯干，左右扭动。除了椅子练习，还可以做伸展运动，有助于提高身体灵活性，减轻长时间坐着可能出现的疼痛和肌肉压力。

有关节问题的人不妨试试“等距运动”，即平板支撑、深蹲和靠墙坐等练习，有助于保持肌肉力量，防止肌肉进一步退化。

无论采用哪种锻炼方式，都应该将锻炼安排在一天中感觉最好的时候，确保锻炼时尽可能舒适。

姚晓柏

睡不好？试试每天锻炼30分钟

美国疾病控制与预防中心表示，1/3的美国成年人睡眠时间通常少于建议的睡眠量。睡眠不足与慢性疾病等有关，包括抑郁症、肥胖症、糖尿病和心脏病。难以入睡？也许你只需要进行30分钟适度的有氧运动，就可以帮助改善睡眠质量。美国约翰霍普金斯睡眠中心医学主任夏琳·加马尔多说，睡眠障碍患者通常用不了多久就会看到好处。

研究人员表示，适度的有氧运动会增加慢波睡眠量，即深度睡眠。此外，锻炼还有助于稳定情绪和减压。举重和瑜伽可以提高心率，有助于在大脑和身体中创造有助于提高睡眠质量的物质。

张瑜

研究人员还强调，关

于人们应该在一天中的什么时间锻炼的争论仍在继续。有些人可能会发现睡前锻炼会让他们保持清醒。因为有氧运动会释放内啡肽并提高核心体温，这些化学物质可以在大脑中产生一定程度的活动，使人们保持清醒，而核心体温的升高也会向生物钟发出信号，表明要清醒。所以建议在睡觉前一到两个小时锻炼，让内啡肽水平有时间消退。对于其他人来说，一天中锻炼的时间并没有什么不同。

该机构建议锻炼改善睡眠同时，避免摄入咖啡因和酒精，睡前不要大吃大喝，并将电子设备带出卧室。

石纤

编译自美国福克斯新闻网

