

2026年9月29日

星期二

第3261期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 8 版



中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

服务读者 健康大众

这个长假，你准备怎么“补偿”自己？

本报记者 王璐 通讯员 肖心玥 李玲

国庆长假将至，不少人已经列好了“补偿清单”：把平时缺的觉补回来，趁着秋凉“贴贴秋膘”，再来一趟酣畅的旅行。

可对身体而言，“补”得越多越好吗？一天暴走两三万步、睡到中午、趁秋天猛进补，这些看似犒劳自己的方式，也可能变成另一种负担。这个假期，究竟怎么“补”才科学？

“补”运动：

一天两三万步，别把暴走当锻炼

长假出游，很多人习惯用步数“丈量”风景。平时一天三五千步，旅游突然暴走两三万步，身体扛得住吗？

“突击式过量运动最大的风险，是造成下肢急性运动损伤。”长沙市中医医院（天心院区）关节外科副主任医师兰昌介绍，短时间反复超负荷负重，会让膝关节软骨、半月板、肌腱、足底筋膜等承受远超日常的应力，出现关节肿痛、活动受限。少数人甚至可能发生横纹肌溶解，表现为肌肉剧痛、尿色变深，严重时可损伤肾脏。

“每天一万步”也并不适合所有人。《中国居民膳食指南（2022）》建议，主动身体活动最好每天 6000 步。相关指南和循证研究提示，日常行走不必盲目追求一万步。对于久坐少动、体重偏大、有膝关节退变、足底旧伤或心肺基础疾病的人群，更应量力而行；老年人及关节病患者可参考每日 4000 至 6000 步，以身体舒适、关节无疼痛为宜。

爬山和走平路也不是一个概念。研究表明，走平路时膝关节负荷约为自身体重的 2 至 3 倍，上山约为 3 至 4 倍，下山约为 3 至 5 倍。尤其下山时，大腿肌肉需要持续充当“刹车”，疲劳后对膝关节的保护作用下降，更容易受伤。

怎样既玩得尽兴，又不给关节“上强度”？兰昌建议，出发前 3 至 5 天可每天增加 1000 步左右；旅行中每行走 40 至 60 分钟休息 10 分钟，第一天控制在 8000 至 10000 步，适应后再酌情增加，尽量少走连续长下坡，并选择缓冲较好的运动鞋。

如果只是轻微酸胀，休息一晚明显缓解，一般属于正常疲劳；一旦出现关节刺痛、卡顿或打软腿，疼痛持续超过 24 小时，夜间静息痛或局部肿胀发热，就应暂停高强度游玩行程，不要硬扛。



“补”身体：

秋天要贴的不是“膘”，是精气神

秋分至，民间素有“贴秋膘”“秋季进补”的传统。但在肥胖、“三高”人群增多的今天，秋天还需要大鱼大肉“补一补”吗？

湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科副主任医师张强介绍，“贴秋膘”源于物质相对匮乏时期，人们增加肉类摄入为寒冬储备能量。如今不少人能量摄入已经充足，盲目“贴膘”反而容易造成热量超标、脂肪堆积。“现代人‘贴’的应是精气神，而不是单纯长脂肪。”

秋季饮食应以“养阴防燥”为纲。气虚体质者可适当吃鸡肉、红枣、山药；阴虚体质者可选择银耳、百合、莲子、鸭肉；痰湿体质者可选薏米、红豆、茯苓等。

“多喝水就能防秋燥”也不完全正确。中医认为，燥邪伤人的核心是“津液亏虚”，单纯大量喝水未必能解决问题。张强建议少量多次喝温水，每次不超过 200 毫升，间隔 1 至 2 小时；还可按揉中府穴、照海穴，帮助滋阴润燥，每日 1 至 2 分钟，以出现酸胀感为宜。

梨、银耳、蜂蜜是大家熟悉的润燥食物，确实有一定润燥功效，但并非“神药”，可适量、对症选择，不能盲目大量食用。

秋季养生也不只在餐桌上。张强建议，秋季运动宜选择散步、八段锦、太极拳等较柔缓的项目，以微微出汗为宜；天气明显转凉后及时添衣，心脑血管疾病患者尤其要注意头颈部保暖。

“补”睡眠：

睡得越久，不代表补得越好

“最近太累了，等放假一定要好好睡几天。”对不少人来说，补觉几乎是长假的“固定项目”。但在门诊中，节后也常见另一种情况：有人连续睡了几天，反而越睡越累；有人从凌晨两三点睡到中午，虽然凑够了八小时，醒来依旧头昏脑涨。

中南大学湘雅二医院神经内科主任医师张洁介绍，长假适当补觉确实有帮助，但并不是把缺掉的几个小时简单“加回来”就行。《健康中国行动（2019-2030 年）》推荐成人每日平均睡眠 7 至 8 小时，但除了睡眠时长，睡眠节律和睡眠结构同样重要。

相关大型研究显示，睡眠规律性对健康的影响独立于睡眠时长。研究发现，较多的快速眼动（REM）睡眠与包括心力衰竭、痴呆在内的 83 种疾病风险降低相关，较多的深睡眠则与 2 型糖尿病、重度抑郁症等 7 种疾病风险降低相关。也就是说，单看“睡够了几个小时”，并不能完全代表睡得好。

假期里凌晨两三点才睡、上午十点甚至中午才起，虽然总时长看起来够了，但原有睡眠节律已经被打乱。张洁解释，过晚入睡、睡得过久，都可能让生物钟出现“漂移”，影响当晚再次入睡，久而久之容易形成“白天睡不醒、晚上睡不着”的循环。

怎么补觉更合适？张洁建议，假期起床时间与平时工作日最好不要相差超过 1 小时；午睡以 20 至 30 分钟为宜，最晚不超过 15 时；返工前两天开始逐步“校准”作息，每天将起床时间提前 30 至 60 分钟，晚上相应提前入睡，早晨起床后尽快接触自然光；下午 2 点以后尽量少喝咖啡、浓茶等含咖啡因饮品。

“补觉是‘还利息’，不是‘重置’。”张洁说。对于长期缺觉的人，一个长假也很难把“睡眠债”一次还清。相比某一天睡上十几个小时，更合适的方式是连续几天在正常夜间时段适当增加睡眠，同时保持相对规律的作息。

专家提醒，假期最好的“补偿”就是“有度”，避免生活节奏短时间内变化过大，让休息真正起到恢复状态的作用。

启
事

根据国务院办公厅“十一”国庆节放假安排，本报 10 月 6 日报纸休刊。祝广大读者节日快乐！

大众卫生报编辑部

本报社址：长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼 总编辑：田雄狮 湘广发登第 0035 号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168 元 零售价：4.00 元 印刷：湖南日报印务中心