



健康关注

# 健步走的正确方法

健步走作为一种户外锻炼方式,不仅能让我们欣赏大自然的美丽风景、放松心情,还能增强心肺功能。

不过,健步走并不像很多人认为的那样,是一项无门槛、无技术难度的运动。一些错误的习惯会导致身体不适,甚至增加运动损伤风险。以下几个关于健步走的问题,你知道正确答案吗?

## 健步走,步数越多越好吗

健步走是一种中低强度的有氧运动,每次锻炼30-40分钟,可以起到增强心肺功能、锻炼关节的作用。

膝关节的健康程度,很大程度上由膝关节软骨的健康程度决定,而软骨的健康需要关节的活动。关节活动起来,关节液就会在关节里流动,关节液里的营养就会被软骨更好地吸收。健步走的时候,每走一步,关节都有一个屈伸的动作,从而促进关节液的流动。但并不是走的步数越多,对关节健康的好处就越大。

在日常生活中,膝关节的活动范围非常大,做出蹲动作时,活动角度可以达到130-140度,而走路时,膝关节的活动角度处于0-40度。此时,只有负重区的软骨是互相接触的,大部分的软骨没有营养交换。即使走得再多,也不能起到关节内营养交换的作用,反而可能加重软骨的负担,造成过度磨损,损伤关节。

正常走路的情况下,大多数人的步频是每分钟走80-100步,健步走的步频稍微快一些,大概在每分钟100-120步,步幅也更大。按照每次健步走30-40分钟,步频100-120步/分钟计算,每次健步走的步数在6000步左右较为适宜,既达到了锻炼效果,又不会造成运动损伤。

## 健步走时要摆臂吗

无论是健步走还是跑步时,身体的重心都是不稳定的,需要借助摆臂的动作来平衡重心。

在进行健步走锻炼时,我们的步幅



老年人要选择适合自己的锻炼项目,锻炼时要量力而行,才能起到强身健体、延缓衰老的效果

专家提示 新华社发

和步频比正常行走时都有所增加,身体会更倾向于不平衡,需要相应增加摆臂的幅度,帮助控制身体的平衡,让我们走得更稳,还可以锻炼上肢和脊柱的肌肉。

有些人健步走的时候,喜欢晃动自己的手臂,觉得这样不仅可以增加运动量,而且能让上肢得到有效锻炼。实际上,如果手臂摆动幅度过大,又不能与步伐保持一致,反而会影响健步走的锻炼效果。

健步走,需要掌握以下几点:

1. 抬头挺胸,肩膀往后舒展;
2. 上半身挺直,尽量向上伸展脊柱;
3. 手臂前后自然摆动,幅度适中;
4. 臀部发力,带动腿部向前;
5. 姿势不要太刻意和僵硬,手臂放松,让手腕自然地前后摆动,大腿、小腿自然用力,不容易疲惫。

## 健步走时穿鞋有讲究吗

良好的装备支撑对于健步走非常重

要。在选择健步走所穿的鞋时,需要注意以下几个方面:

1. 鞋底需要有一定厚度和弹性;
2. 鞋帮要有一定支撑力;
3. 足弓部要有支撑;
4. 鞋前掌要薄、要软。

另外要注意,不建议穿新鞋进行长距离的健步走锻炼。俗话说,新鞋比较“板脚”,是因为穿上一双新鞋后,鞋与脚需要逐渐适应。穿新鞋,可以先通过散步等短距离的活动适应后,再健步走。

## 健步走锻炼前,需要热身吗

以健身为目的的运动,都需要一定程度的热身。有的人可能会说,平时生活中,每天都走路,从来不热身,也不会有问题,健步走还需要热身吗?

对于日常生活中的步行,我们一般可以控制行走的速度和时间,活动不会很剧烈,这种情况不需要热身。但健步走时,运动时间要够长,步幅、步频要达

健康新知

## 运动性高血压需要治疗吗

□ 汪芳

有些人一运动血压就升高,而且很长一段时间才能恢复,这是正常现象还是身体在预警?

针对运动与血压的关系,需要辩证地来思考。运动确实会导致血压反应性升高,主要表现在运动过程中或刚刚结束的时候,这是正常现象。但是,运动后长时间高血压,数值超出正常反应性升高的生理范围,有时候伴随头晕、头痛和心慌,测量心电图发现窦性心律不齐等,那就要提高警惕了,这可能是运动性高血压。

运动性高血压是最近几年才提出来的概念。一般来说,在运动时血压过高(男性收缩压 $\geq 210$ mmHg、女性收缩压 $\geq 190$ mmHg;男性/女性舒张压 $\geq 110$ mmHg),就可以看作是运动性高血压。存在运动性高血压的患者,即使当下没有查出别的问题,也应将其当成“警告信号”,要注意心血管健康,定期去医院检查。

运动性高血压的病理机制非常复杂,可能与交感神经系统过度亢进、动脉结构和功能异常、代谢异常、遗传等多种因素有关。

防治运动性高血压要从多个层面入手,首先要积极改善生活方式,饮食上坚持低盐低脂低糖,多吃瓜果蔬菜,戒烟少酒,保持良好的睡眠。另外,平时适当参加有氧运动,强度不要太高,循序渐进。

对于重体力劳动者、经常参加高强度运动的人,要及时筛查,最好去医院做一下运动负荷试验,帮助评估是否可能有运动性高血压。

运动性高血压确诊患者需要积极治疗,除了生活方式的改善,必要时可应用降压药,并严格按照医生制定的“运动处方”来锻炼。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请与本责任编辑尽快电话联系,以便我们为君付酬。



美景如画 李旭春

中医指南

## 艾灸的功效与应用

□ 孙玉美

### 艾灸的作用机制

**温通经络** 艾灸产生的热力和药效能温通经络,使气血运行顺畅,改善气滞血瘀的状态,从而缓解各种疼痛和不适。

**调和气血** 艾灸能够调和气血,使气血充足,运行顺畅,从而改善身体机能,增强抗病能力。气血是维持人体生命活动的基本物质,艾灸通过调和气血,能够改善人体的健康状况。

**扶正祛邪** 艾灸能够增强人体正气,提高机体对疾病的抵抗能力,同时祛除体内的邪气,达到扶正祛邪的目的。

**温阳散寒** 艾灸能够温阳散寒,对寒性疾病和阳虚症状有很好的治疗效果。通过温阳散寒,可以消除体内的寒气,改善寒性疾病的症状。

**调节脏腑功能** 艾灸能够调节脏

腑功能,改善脏腑的气血运行和代谢状态,从而缓解各种脏腑疾病的症状。不同的穴位对应着不同的脏腑器官,通过刺激相应的穴位,可以调整对应脏腑的功能状态。

### 艾灸的应用

**预防感冒** 艾灸能够增强人体的免疫力,提高身体对病毒的抵抗能力,从而预防感冒等呼吸道疾病。

**缓解疼痛** 艾灸对于各种疼痛,比如头痛、颈项痛、腰痛等,均有良好的缓解作用。通过热刺激,艾灸能够消除炎症,减轻疼痛。

**调节内分泌** 艾灸能够调节内分泌系统,对于改善一些妇科疾病有一定的效果。

**改善睡眠** 艾灸能够调和气血,舒缓神经,改善睡眠质量,对失眠、多梦等症状有显著的缓解作用。



初学诊断是病毒性感冒,需要抗病毒+退烧药,不应使用抗生素!

## 谨防抗生素滥用的危害

□ 付珍映

### 抗生素的作用和原理

抗生素是一类能够抑制或杀死其他微生物生长的药物。它通过干扰微生物的代谢过程或影响其细胞壁的合成,达到治疗目的。

抗生素主要针对细菌,对病毒和真菌感染的治疗效果有限。在抗感染治疗中,抗生素扮演着非常重要的角色,尤其在治疗严重感染和预防术后感染等方面有显著疗效。

### 抗生素滥用的危害

**耐药性的产生** 抗生素的滥用导致细菌产生耐药性,使原本有效的抗生素在治疗过程中效果逐渐减弱甚至失效。耐药性的形成是细菌基因突变的结果,当细菌暴露于低浓度的抗生素环境中时,敏感菌被杀死,而具有耐药性基因的细菌却得以存活并繁殖。随着时间的推移,耐药菌株越来越多,最终导致某些感染变得难以治疗。

**人体正常菌群的破坏** 人体内存在着大量正常菌群,它们与人体形成共生关系,参与营养物质的消化吸收、免疫调节等功能。抗生素在杀死病原体时,不可避免地会破坏正常菌群,导致肠道菌群失衡、免疫力下降等症状。滥用抗生素还可能引起二次感染,即不正常的菌群引起的感染,加重病情。

**过敏反应和毒性反应** 部分人群对某些抗生素过敏,可能出现皮疹、呼吸急促等症状,严重者甚至可能发生过敏性休克。此外,抗生素的滥用还可能带来一系列毒性反应,如肝肾损伤、听力受损等。长期大量使用抗生素还可能

导致肠道菌群失调、维生素缺乏等问题。

### 防止抗生素滥用的措施和建议

**提高公众对抗生素的认识** 通过科普宣传和教育,向公众普及抗生素的正确使用方法、适应症及滥用的危害性。提高公众对抗生素的认知水平,培养合理用药的习惯。

**加强行业的管理和规范** 医生在开具处方时应遵循合理用药的原则,避免盲目使用抗生素。同

医生手记

## 心肌炎的症状与治疗

□ 徐楠楠

心肌炎是一种心肌的炎症性疾病,通常由病毒感染引起,其他原因包括自身免疫性疾病、化学因素等。心肌炎的临床症状多样,严重程度不一。下面简要介绍心肌炎的临床症状及治疗方法,帮助大家更好地了解 and 应对心肌炎。

### 心肌炎的临床症状

**胸痛** 心肌炎患者可能会出现胸痛的症状,通常在胸前区,表现为心前区的刺痛和不适感,持续时间不等,一般与活动关系不大,偶有患者可合并有心包炎的症状。

**心悸** 心肌炎患者可能会出现心悸,表现为心跳加速、心律不齐或心悸异常、传导阻滞等。患者出现心悸症状时,可能还会伴随胸闷、气短、眼前发黑等。

**心源性休克** 严重的心肌炎可能导致心源性休克,表现为血压下降、四肢厥冷、出汗等。

**其他症状** 心肌炎患者还可能

出现发热、乏力、肌肉酸痛、恶心、呕吐等症状。这些症状可能与心肌炎的发病机制有关。

### 心肌炎的治疗方法

**休息和护理** 患者应避免剧烈运动和体力活动,尽量休息以降低心脏负担。同时,患者保持良好的生活方式和饮食习惯对心肌炎的恢复非常重要。

**药物治疗** 药物治疗是心肌

炎的重要治疗方法之一。高浓度维生素C和泛癸利酮是治疗心肌炎的主要药物,这些药物主要作用于心脏,保护心肌细胞,缓解心肌炎有关症状。具体的用药量需要咨询专业医生。此外,肾上腺糖皮质激素和免疫抑制剂等也常用于治疗心肌炎。药物治疗的具体方案应根据患者的具体情况和医生的建议进行选择。

**合并心力衰竭的治疗** 针对心肌炎患者中经常出现的乏力衰竭情况,医生可能会使用一些使患者血管扩张的药物,促使血液流通。但这种治疗方法会产生一定的不良反应,需要患者借助药物进行排泄。

**其他治疗方法** 针对心肌炎病症,使用人血丙种球蛋白治疗,可以改善心肌细胞的功能,增加心肌细胞的存活概率。重度心肌炎发展到后期,形成扩张性心肌病,心脏明显扩大,心脏功能严重受损,一般药物治疗或者其他方法都不能够有效缓解心衰时,为了挽救患者生命,需要进行心脏移植。

对于轻度的心肌炎患者,休息和护理是主要的治疗方法;对于中度或重度的心肌炎患者,需要使用药物治疗和其他治疗方法。在治疗过程中,患者应注意保持低盐低脂饮食,以促进病情的恢复。同时,定期进行心电图、心脏超声等检查,以便及时发现病情变化和并发症。