

健走和溜达是两码事

健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路,但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。今天,专家就来跟大家分享下健走的要领。

健走对行头也有讲究

有规律地进行健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简单易行,但也不是对穿着毫无要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题;另外,健走不像跋山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走牢记 16 字要诀

健走姿势的基本要领有 16 个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立 头顶百会穴上提,保持耳朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动 双手放松如握空拳,肘部自然弯曲 90 度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转 伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅 迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅 = 身高 × 0.45。比如说:身高 1.6 米的人,步幅最好在 72 厘米;身高 1.7 米的人,步幅最好在 77 厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度 不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到 80 至 100 步每分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在 110 至 130 步每分钟左右。

健走强度 以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但



还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成 150 分钟至 300 分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量 每天健走总量在 10000 步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好的人群。

健走时间 如果利用碎片时间健走,每次健走时间应至少在 10 分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次性持续健走达到 30 至 60 分钟,将更有利于提升心肺功能,并消耗脂肪。

需要提醒的是,除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。(据《北京青年报》)

高温会降低使用语言复杂性

气候变化对人类和地球有广泛而复杂的影响,现在又增加一个——高温会显著降低人们使用语言的复杂性,让人说话更简单。

德国研究人员分析全球 700 万份议会演讲材料后得出上述结论。为了研究这些演讲中的语言与精确温度和天气之间的联系,他们使用了一种建模策略,利用日常温度的变化来分析其影响。

研究人员表示,这种方法使他们能够分离出温度对语言复杂性的影响。他们的分析结果令人惊讶:炎热天气会降低语言的复杂性,寒冷天气则没有同样的效果。研究人员表示,这表明,即使在需要精确和复杂语言的专业环境中,炎热也会对认知功能产生负面影响。

此外,对德国的研究数据分析发现,与年轻人相比,高温对年长者的语言复杂性影响更大。研究人员认为,老年人可能更容易受到极端温度的影响,这是合乎逻辑的,也与观察结果一致。

(据新华社)

研究发现蜜蜂可「闻」出肺癌

美国密歇根州立大学科学家发现,蜜蜂可以检测到人类呼吸物中与肺癌相关的生物标志物。而且,蜜蜂只需闻细胞培养物的“气味”就可以区分出不同类型的肺癌细胞。这些发现有望帮助科学家开发出新测试模型,尽早诊断出肺癌。

研究负责人表示,昆虫和狗一样有着惊人的嗅觉。他们希望弄清楚蜜蜂能否区分出健康人士和肺癌患者呼吸中的化学物质。为此,他们使用不同浓度的三氯乙烯和 2-甲基庚烷等 6 种化合物,合成出肺癌患者和健康人士的呼吸混合物,并在约 20 只蜜蜂身上开展了测试。

结果显示,蜜蜂可以区分出肺癌患者和健康人士的呼吸物。研究人员还利用不同类型的人类肺癌细胞培养物进一步开展实验。研究人员指出,这意味着蜜蜂不仅能检测出肺癌细胞,还能区分肺癌细胞的类型,这对于肺癌早期快速检测至关重要。这项研究也将为更多生物和嗅觉检测疾病技术打开大门。

(据《科技日报》)

练“倒挂金钩”险些高位截瘫 中老年人避免锻炼过重过猛

近日,赵大伯像往常一样在双杠上“倒挂金钩”,仅靠双腿悬挂在单杠上,还没坚持几分钟,突然从双杠上垂直摔了下来,头颈部着地。一旁的人赶紧拨打 120 急救电话。获得救治后,赵大伯回忆,当时感觉四肢麻木,动弹不得。经手术治疗,赵大伯双手麻木感觉缓解,但双下肢的运动感觉仍需通过康复训练逐渐恢复。

如今,不少老年人注重通过运动强身健体,但若锻炼时存在危险动作,很可能把健身变“伤身”。

随着年龄增长,中老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量明显减退,神经系统反应较慢,协调能力变差。医生建

议,宜选动作缓慢柔和,能使肌肉协调放松,全身都能得到活动的运动。不宜进行加重肌肉负担和动作过猛的运动,如举重、“倒挂金钩”等,此类运动对肌肉负担和神经系统协调性要求较高,容易因一时负荷过大,引起肌肉、关节损伤,或因血液异常升高或心率过快导致心脑血管意外。

运动中,不幸坠落怎么办?

医生表示,不幸坠落发生颈椎骨折后,颈椎骨骼结构被破坏而失去原有稳定性,此时颈椎的任何活动都有可能损伤脆弱的脊髓和供应大脑的动脉血管,或进一步加重损伤。此时,围观者应及时对伤者进行保护,避免其再受伤

害,千万不能随意移动伤者。如颈椎骨折发生后,伤者意识丧失,则必须进行紧急处理,保证呼吸道畅通,可清除呼吸道、口腔中的异物,但千万不能移动头颈部。同时,拨打 120 急救电话,争取在最短时间将伤者送到医院接受治疗。(据《浙江老年报》)

遗失声明

兹有尤井丽、李享、刘锦运、李国兰、谈静娜五人承租的由信阳骏景地产有限公司开发的信阳恒大翡翠华庭 11 号楼商铺,其交付的租赁保证金收据共计 5 单,分别为:编号 1155177(金额 5016 元)、编号 5030626(金额 5016 元)、编号 5030708(金额 5016 元)、编号 1155162(金额 5016 元)、编号 1215825(金额 7614 元)。因不慎丢失,特声明作废。