

每天走多少步 既健身又不伤膝

的性走的步数(每分钟至少60步,像快走、慢跑这种),与每天不到4000步的人相比,4000~5999步、6000~7999步、≥8000步的人膝盖关节炎风险都降低了;进一步分析显示,每天8000步左右是个临界点,超过这个数,风险降低不再明显。研究还发现,随意溜达的步数(每分钟走不到60步,比如在家走动)过多、走的时间过长,反而可能损伤关节。这意味着,每天有目的地走上6000~8000步,既能健身,又有助强壮膝关节和肌肉,上下班途中、饭后半小时都可以走起来。

如何判断自己走多少步合适

简单来说,关键看第二天的反应:如果走完第二天膝盖肿胀、咔咔响、发酸,说明运动超负荷了,需要减500~1000步。需要特别提醒的是,对于超重人群而言,走路健身更要控制好量,大体重人群建议从4000步开始慢慢适应。

早在1992年,世界卫生组织在关于21世纪健康箴言里就提到:最好的医生是自己,最好的运动是步行。美国康涅狄格大学刊文提醒,当你迈开双腿开始走路,身体会启动一系列积极反馈。

◆第1~5分钟 这5分钟里,人体每分钟燃烧5千卡的热量,是静止状态下的5倍。

◆第6~10分钟 随着步速加快,人体每分钟燃烧的热量达到6千卡。血压会轻微上升,但身体会释放能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险,更多的血液和氧气被输送到肌肉。

◆第11~20分钟 体温不断上升,你会开始出汗。伴随着轻快的步伐,肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升,以便为肌肉输送能量。

◆第21~45分钟 大脑会释放更多让人感觉良好的内啡肽;由于有更多脂肪得到了燃烧,胰岛素分泌量会下降。当你停止走路时,尽管热量燃烧有所减少,但依然多于锻炼前,这种“后燃”状态将保持1个小时。

走路不伤膝的5个细节

陆一帆表示,虽然说只要动起来就能获益,但还是建议大家抽出一定的时间有目的地走路。因为基础活动不含健身目的,健康效应不稳定。陆一帆提醒,走的过程中需要注意以下几个方面。

■姿势:脚跟先落地

- 走路时抬头挺胸,上臂自然摆动;
- 抬腿迈脚,自然地按照“脚跟→脚掌→脚趾”的顺序滚动着地;
- 尽可能避免内、外八字,以免发力点不科学,损伤膝盖软骨。

■强度:微微出汗

衡量走路健身的强度,比较标准的方法是看心率: 体质好的人,运动时心跳可以控制在120~180次/分钟;

○中老年人或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)~(180-年龄)次/分钟。比如,一个40岁的人,最健康的运动就是心率在走路中达到130次/分钟。若没有计算心率的设备,可通过说话来衡量,感觉微喘但可交谈,表明

步速适中,已达到快走强度。

■装备:鞋子要有支撑

鞋底软硬适中,有支撑性,可以缓冲走路时脚底的压力,并保护关节。研究显示,鞋底前1/3能弯折,后跟有弹性,可减少20%左右的地面冲击力。

■时间:慢病人群选傍晚

早晨是心血管意外的高发时段,慢病人群建议在晚饭后半小时锻炼,并将锻炼的结束时间控制在睡前两小时,比如晚上11点睡觉,9点结束锻炼。

■步幅:不宜太大步

有些人走路习惯迈大步、脚后跟落地,这会使踩踏地面的冲击力直达膝盖,久了容易损伤关节。对平时不怎么运动的人来说,刚开始走路健身应逐渐增加步数,不做“周末运动战士”,避免时间过长、用力过猛的暴走。

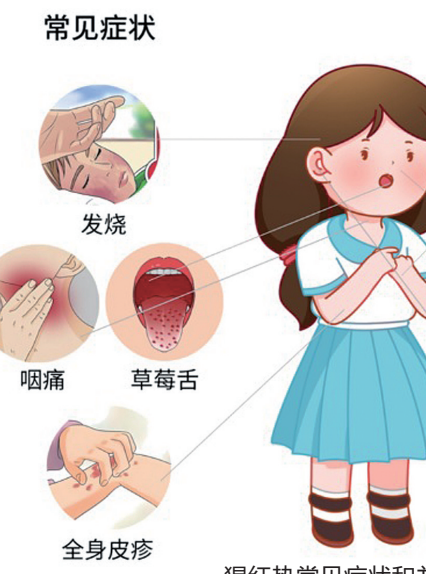
据生命时报

有些人不喜欢撸铁,也不喜欢跑步,就想通过走路健身,但又害怕走多了会伤膝盖……到底每天走多少步,既能强身健体,又不损伤膝关节呢?近日,国内医院牵头开展的一项权威研究找到了答案:对普通人来说,每天6000~8000步最安全。北京体育大学运动医学系教授陆一帆告诉你如何通过走路达到健身目的。

新研究发现8000步最理想

中南大学湘雅医院发表在骨关节领域权威期刊《风湿病年鉴》上的这项研究,清晰阐述了有目的地走的步数、日常溜达步数、总步数对膝关节的影响。研究显示,每天有目的地走8000步左右,对于预防膝关节疾病最为理想。这个强度和数量的步行,可以增强肌肉力量、改善关节稳定性、减轻关节负担。然而,当步数超过8000步时,对关节的益处将不再增加。

研究人员从英国生物银行数据库找来89969个人,这些人一开始没有膝关节炎,跟踪了大约6.85年,有2711人得了症状性膝关节炎。研究结果具体包括:每天总的步数,和症状性膝关节炎之间没有明显关系。也就是说,走得多,不一定赚得多。对于有目



孩子发热、咽痛还伴皮疹 “小红人”到底是种什么病

高烧不退、喉咙发炎、全身皮疹……近期,湖南中医药大学第一附属医院儿童医学中心收治了多名“小红人”,孩子们到底得了什么病?

近期猩红热患儿有所增多

4月14日,广东省疾病预防控制中心公布2025年3月全省法定传染病疫情概况,其中,3月广东省报告猩红热发病数为1542例,较2月增长641例。湖南中医药大学第一附属医院儿童医学中心副主任胡燕表示,近期该院儿科门诊接诊的猩红热患儿数量有所增加,“今年南方春天比较干燥,有利于A族溶血性链球菌的存活和传播。”

胡燕表示,猩红热是由A族β型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,强传染性,是国家法定

乙类传染病,人群普遍易感,以托幼儿童及学龄儿童为高发年龄段。患者和无症状带菌者是主要传染源。主要通过呼吸道飞沫传播和接触被病原菌污染的物品、手、食物等传播,还可通过受损的皮肤感染。

“猩红热的症状容易和其他疾病混淆,家长们要提高警惕,及时带孩子就医。”胡燕介绍,猩红热初期症状与流感相似,有些家长会自行给孩子吃退烧药或抗生素,反而掩盖了真实病情,耽误医生诊断。前不久,还有网友在社交媒体发文称孩子感染猩红热后出现发热情况,全身起疹子“像鸡皮疙瘩一样”,手部还出现了脱皮。

警惕猩红热的这些症状

感染猩红热后,通常会出现哪些症状呢?胡燕表示有以下4种:

- 1.发热 发热是猩红热的首发症状,多以中低热为主,也有患儿高达39℃~40℃,伴有寒战。
- 2.咽峡炎 表现为咽扁桃体发炎、化脓。
- 3.皮疹 皮疹也是猩红热重要的症状之一,一般发病第2天出现,从耳后、颈部、上胸部蔓延到全身,压之褪色。皮疹约一周会消退,同时会出现脱皮。
- 4.草莓舌、杨梅舌 患儿舌头会出现草莓样或者杨梅样。

感染猩红热建议先隔离

北京儿童医院感染内科主任医师陈天明提醒,导致猩红热的链球菌感染可以引起侵袭性感染,它能侵袭到血液、组织,引起比较严重的并发症。因此,患儿若出现可疑猩红热症状,应尽早就医,并在医生指导下服用抗生素,多休息并补充水分,同时按呼吸道感染病进行隔离。猩红热传染性较强,患儿需隔离6天左右。成人也可能感染此病,但不会表现为典型的猩红热,可能是嗓子带菌的状态,也需用抗菌药物治疗。

陈天明表示,目前,尚无疫苗可预防猩红热,但我们仍需增强卫生意识,积极采取预防措施。家长应教育孩子养成良好的卫生习惯,咳嗽打喷嚏后、进食前、外出回家后都要认真洗手。 据健康时报

1301833716 15023163856 023-65909440 杨爽通四川外国语大学重庆南方翻译学院... 遗失声明:西大两江实验学校遗失中国农业银行重庆北碚支行预留单位专用存款账户开户许可证... 重庆市两江新区悦来组团Q分区Q15-6号地块项目... 重庆市两江新区悦来组团Q分区Q15-3号地块项目... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告...

重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年2月17日14时18分,本会在沙坪坝区红岩专委会... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年2月17日14时18分,本会在沙坪坝区红岩专委会... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年2月17日14时18分,本会在沙坪坝区红岩专委会... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年2月17日14时18分,本会在沙坪坝区红岩专委会...

通知 上新城街道新街村原房屋... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日...

重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日... 重庆市沙坪坝区红岩专委会公告 2025年4月17日...