同是5公里运动 走路竟比跑步更护心

跑步与健步走无疑是大众最青睐的锻炼方式——方便又快捷。对许多跑者而言，每天5公里堪称“黄金距离”，既能有效锻炼身体，又不干扰日常工作生活；而健步走5公里也被视为“最佳距离”，晚饭后散步走5公里大约5000～6000步，结合日间活动，轻松达成每日8000~10000步目标。那么问题来了：同样是5公里，跑步和走路，究竟哪个对身体益处更大？为此专门有人做了研究，答案可能出乎你的意料！

走5公里和跑5公里，哪个益处大

同样的运动量，走路和跑步究竟哪个对身体益处更大？一项发表在权威期刊《动脉硬化、血栓和血管生物学》上的研究给出了答案。这项研究追踪对比超过3.3万名跑者与1.5万名步走路的参与者，6年追踪研究发现：在降低高血压、高胆固醇和2型糖尿病风险方面，跑步与步行效果基本一致。但更令人出乎意料的是：当二者同等能量消耗时，走路在降低高血压和高胆固醇血症风险上略高于跑步，走路带来的健康益处反而超越了跑步！具体来说，每增加1个代谢当量（MET）的能耗：

●**跑步**：可以使高血压风险降低4.2%，高胆固醇风险降低4.3%，2型糖尿病风险降低12.1%，冠心病风险降低4.5%。

●**走路**：可以使高血压风险降低7.2%，高胆固醇风险降低7.0%，2型糖尿病风险降低12.3%，冠心病风险降低9.3%。

虽然从百分比上来看，在相同的运动量前提下，走路在各种健康益处上都略优于跑步。但是研究人员在调整身体质量指数（BMI）后再进行了对比，跑步对提高身体的代谢效率有更显著的效果。所以，无论是选择跑步或走路都可以获得近乎相似的健康益处，前提是要持之以恒地坚持。

走路和跑步，哪个更适合你

走路是一种低强度有氧运动，对膝关节、脚踝等压力都较小；与走路不同，跑步则是相对中高强度的有氧运动，对身体的心肺能力、肌肉力量、耐力等都要求更高。

■哪些人更适合走路锻炼

1.长期缺乏运动者：运动强度较低，身体更容易适应，避免初期因强度过大导致放弃或受伤；

2.体重过大肥胖者：走路对关节（尤其是膝盖、脚踝、髋关节）的冲击力远小于跑步，降低受伤风险。

3.65岁以上老年人：随着年龄增长，关节退行性变化、骨密度下降、平衡能力减弱是常见问题。走路更安全，跌倒风险低，尤其是65岁以上的老年人。

4.有慢性疾病的人：比如心脏病患者、高血压患者、骨质疏松症患者等，走路强度可控，且风险可控。

5.孕中晚期的孕妇：在医生允许下，走路是孕期最推荐的安全有氧运动之一，有助于控制体重、缓解不适、促进分娩。

■哪些人更适合跑步运动

跑步是一种高强度的有氧运动，适合那些已经具备一定运动基础，且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群，以及年龄相对低，心脏、血管也没有其他疾病的人群。因此，跑步更适合相对健康的人群，追求更好的锻炼效果，提升身体代谢效果、减肥。

此外，作为热爱跑步的人群来说，跑步能让自己达到心流体验的状态，身心愉悦、一扫疲惫。这是一种发自内心的快乐，不仅锻炼身体，更愉悦身心。

跑步和走路，运动时记住这3点

1.每次运动多久？一周几练？

答案：30~60分钟，3~5次/周

通过走路或跑步获得健康益处，坚持运动是必不可少的。《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南（2020年）》建议，成年人、老年人每周健步走的累积时长应至少150~300分钟的中等强度运动或者至少75~150分钟的较高强度的运动。

2018年《柳叶刀·精神病学》刊发的一项超过120万人的研究发现：从时间长度来说，每次运动时间在30~60分钟之间最佳；如果运动时间超过90分钟，甚至还会产生负效应。所以综合来看，每周3~5次跑步和走路，每次30~60分钟。如果跑步5公里基本就是30分钟左右，如果走路5公里差不多就是60分钟左右。

2.什么时间运动锻炼比较好？

答案：8~10点或16~18点

很多老年人往往早上五六点就睡不着了，醒来后就出门走路运动。但有研究指出：早上太早运动全因死亡风险、心血管疾病死亡风险更高；但也不建议临睡前运动，2025年《自然·通讯》的一项研究发现：“临睡前运动”会影响睡眠，导致入睡时间晚、睡眠时间短、睡眠质量低、夜间静息心律失常等，应至少在睡觉前4小时结束运动。

早晨8~10点、下午4~6点，更推荐在这个时间锻炼。有研究发现早晨8~10点运动有着更低的冠心病、中风、癌症风险。下午4~6点，经过大半天的日常活动和工作，人体的肌肉韧带已得到了充分的活动，心率血压趋于平稳，更适合进行中高强度的有氧运动等。

3.运动过程中需要注意什么？

答案：安全第一，忌突然剧烈运动

凡事安全第一，运动也不例外。运动之前应该对自己身体状况有一个基本的判断，比如昨天喝酒了、昨晚没睡好、近期感冒了、发烧了，这些情况都要减少运动或者轻度运动，避免剧烈运动。

如果是长期不运动的人，建议从低强度运动、短时间开始（如每日快走15分钟），每周增量≤10%。切忌长期不运动突然剧烈运动（比如很少运动，上来直接跑5公里），这易导致肌肉拉伤或心脏风险。此外，运动过程中要及时补充水分（小口多次），对于一些高强度运动后需补电解质。

据新华社

运动后血管最怕骤冷 医生教你夏日如何健康吃冰

近日，福建一19岁男生打完篮球后猛喝冰饮，几分钟后突发急性心梗离世，“喝冰饮猝死”的话题也因此冲上热搜。为什么运动后不宜立即喝冰饮？夏天运动后还要注意什么？夏日喝冰饮要注意什么？记者采访重庆市渝北区人民医院心血管内科主治医师苏瑶，详解夏日如何健康吃冰。

运动后为什么不宜喝冰饮

运动后不宜喝冰饮的原因主要是以下两点：运动时身体产热增加，血管扩张，此时突然摄入冰饮，可能引发全身血管收缩，可能诱发冠脉痉挛，引发心绞痛、心律失常，甚至心肌梗死等危险，严重时可能有生命危险。同时，还会影响消化功能，可能导致中暑或电解质紊乱。

除了喝冰水外，夏天运动后不宜立刻进行的行为有以下几点：第一，不能立即洗冷水澡；第二，不能立马吹空调或者风扇；第三，不能立刻坐下或躺下；第四，不能大量进食。

夏日喝冰饮要注意什么

从冰箱取出后静置5分钟，避免直接饮用低于10℃的饮品。需要小口慢饮，每次饮用量不超过100ml，间隔10分钟，避免短时间内大量摄入导致血管快速收缩。运动后、空腹时、晨起后1小时内避免饮用冰水。对于一些特殊人群，比如老年人、儿童、经期女性，有胃肠道疾病或心血管疾病的人，尽量选择常温饮品。

夏天如何防范心血管疾病

夏季温度高、湿度大，出汗增多，易导致血液黏稠，可诱发心血管疾病。避免在上午10点至下午4点进行户外活动。要科学补水，每天饮水1.5~2升，及时补充电解质。饮食方面以清淡为主，多吃蔬菜、水果、粗粮，少吃油腻、高盐食物。

调节生活习惯，避免骤冷骤热。空调温度建议26℃左右，室内外温差不超过8℃，从户外进入空调房前擦干汗。要保证睡眠，避免熬夜。如出现突发胸闷、胸痛、呼吸困难、大汗淋漓、头晕、眼前发黑、肢体麻木、心悸、心律不齐等症状，可能提示已经出现心血管急症，需要立即就医。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

刊登 13018333716
热线 15023163856

♦张宏遗失渝中人民路246号1单元2-4房屋租约证，租约证号为公张字第05259号，声明作废。
♦遗失何平（身份证号：511021196807206230）道师执业证（证号：15001200810078243），特此声明。
♦重庆市公安局大渡口区分局民警邢华锋人民警察证遗失，证号：305542，声明作废。
♦遗失重庆渝铜生物科技有限公司公章一枚，编号5002270062601作废
♦承租人：黄海彬遗失重庆瘦南蔬菜批发物流市场有限公司营销引：16商8号，16摊33号，收据号码：9005288声明作废
♦遗失巨乐电缆（重庆）有限公司公章5001057376785作废
♦重钢机械设备租赁中心公章5002231041015遗失作废
♦奉节县茂名蔬菜种植专业合作社遗失公章一枚，公章代码5002362002484，特此登报作废。
♦遗失重庆永鲲建筑材料有限公司公章一枚声明作废
♦重庆巽染文化创意策划有限公司遗失财务章一枚，编号5001038066690，声明作废
♦戴雨芯于2025年8月8日不慎遗失身份证，身份证号：500103198310061829特此声明
♦遗失重庆林鹏餐饮服务有限公司公章编号5001127180202，法人名章李飞编号5002304108749各一枚，声明作废
♦重庆谊品弘盛科技有限公司两江新区鲁能分公司《烟草专卖零售许可证》编号5001051216901副本遗失声明作废
♦重庆升坤食品有限公司遗失财务章（编号5001021009735），声明作废
♦九龙坡区孔老二收产品经营部92501007MA619BGF2M遗失食品经营许可证正副本编号JY15001071009970，声明作废
资江办学公告：重庆市巴南区新博朗云豪山水幼儿园（统一社会信用代码52500113339634001X2）将申请终止办学。请债权人、债务人持有效证件，于本公告之日起45天内来我园清算债权、债务。逾期责任自负，特此公告。重庆市巴南区新博朗云豪山水幼儿园

房屋租赁合同权利义务转移公告
债 权 人（出租人）：莫丽银（身份证：511221197806272****）
原债务人（承租人）：侯思清（身份证：500381119860912****）
受让人（新承租人）：张诚剑（身份证：360724198702202****）
转移依据：1. 侯思清基于《住房权益转移确认书》授权，将《房屋出租合同》（2023年3月8日签订）项下权利义务转移至张诚剑；2. 2023年8月1日已完成房屋交割（详见微信支付凭证）。
法律效力声明：依据《民法典》第555条，您可自本公告刊登之日起15日内向重庆市渝中区人民法院提出书面异议。逾期未异议，视为同意本次权利义务转移，张诚剑将依法申请司法确认裁定。
权利救济警示：若您未在法定期限内行使异议权，将产生以下法律后果：丧失主张原租赁合同无效的抗辩权；需继续履行与新承租人张诚剑的租赁合同至约定期限；承担因异议逾期导致的诉讼费、公告费等额外损失。
公告人：张诚剑
北选采购公告：市公交运营公司北部分公司现对智能闸机产生日动驾驶系统封闭道路测试及合流服务项目进行竞争性比选采购。请有意参与的申位于2025年8月13日下午17:00前到北部分公司重庆市北碚区蔡家玉皇观保养场二楼比采办公室领取招文档。联系人：李老师 13382252210
重庆市江津区规划和自然资源局关于江津区JJ34单元（西湖农业发展单元）部分用地详细规划编制（D01-01/01、D02-01/01地块）方案公示的公告
目前，我局已组织编制完成《江津区JJ34单元（西湖农业发展单元）部分用地详细规划编制（D01-01/01、D02-01/01地块）方案》，现方案已通过相关程序审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站，重庆市江津区规划项目信息资源局等公示栏、《江津区西湖镇人民政府公示栏，修改地块现场对《江津区JJ34单元（西湖农业发展单元）部分用地详细规划编制（D01-01/01-D02-01/01地块）方案》进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为30天（2025年8月14日至2025年9月12日）。任何单位和个人均可在公示期内登录https://ghzrzyjxtj.gov.cn/zzz/jgj/网站查询相关规划内容，并以文字、附件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：江津区鼎山街道元帅大道36号
邮政编码：402260 邮箱：2526034566@qq.com
联系人：罗女士 联系电话：47696270
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年8月11日

公 告
承租建设有限公司：贺艳聪于2025年7月15日向我园提交了协认证申请，在申请中称：贺艳聪在你公司承接的重庆市南岸区轻轨24号线商贸城北项目从事杂工工作，于2025年4月24日在工作中摔伤。因无法向你单位证达南岸人社伤险举字[2025]302号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为贺艳聪受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。 **重庆市南岸区人力资源和社会保障局**

公 告
重庆天乐美装饰工程有限公司：陈光友于2025年7月14日向我局提交了协认证申请，在申请中称：陈光友在你公司承接的重庆友益科技广房2号楼项目从事木工工作，于2025年3月21日在工作中被钢筋伤右手中指。因无法向你单位证达南岸人社伤险举字[2025]306号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为陈光友受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。 **重庆市南岸区人力资源和社会保障局**

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川烟公〔2025〕第47号
2025年8月7日，我局在重庆市南川区东城菜鸟驿永大辅子店查获非烟烟草口味一次性电子烟2个，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区烟草专卖局（地址：南川区东城街道办事处南大街68号南川区烟草专卖局稽查二大队207室，联系人：王勉峰，联系电话：023-71631061）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年8月9日

公 告
重庆中科电力工程有限公司：周祥木于2025年6月30日向我局提交了协认证申请，在申请中称：周祥木在你公司承接的渝黔铁路重庆东站站房及配套综合交通枢纽工程项目外电引入工程从事安装工作，于2025年1月10日在工作中头部受伤。因无法向你单位证达南岸人社伤险举字[2025]371号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为周祥木受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。 **重庆市南岸区人力资源和社会保障局**

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆弧七弧八数字科技有限公司：本委受理张荣容与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第2608号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过二十日即为送达。现定于2025年9月26日14时在重庆市渝北区杨梅大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁二庭开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年8月11日

公 告
重庆景兴餐饮文化管理有限公司：邓新群向我局提交了协认定申请，我局经调查核实于2025年8月1日作出南岸人社伤险认字〔2025〕983号《认定工伤决定书》，认定邓新群于2024年12月30日在你单位从事洗碗工作时摔伤骶部属于工伤。因其他方式无法向你单位送达《认定工伤决定书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。
重庆市南岸区人力资源和社会保障局

公 告
重庆特恒建筑工程有限公司：王红燕于2025年7月17日向我局提交了协认定申请，在申请中称：王红燕在你公司承接的巴南区寨江路学校项目从事架子工工作，于2025年6月9日在工作中被钢管砸伤右脚。因无法向你单位送达南岸人社伤险举字〔2025〕396号《工伤认定限期举证通知书》，现依法向你单位公告送达。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为王红燕受伤不属于工伤，可在举证通知书送达之日起15日内向我局举证。如不按时提供证据，我局将根据相关规定，依据申请人提供的证据或调查核实取得的证据依法作出工伤认定决定，你单位将承担举证不能的责任。 **重庆市南岸区人力资源和社会保障局**

重庆市南川区烟草专卖局公告
南川烟公〔2025〕第48号
2025年8月7日，我局在重庆市南川区东城菜鸟驿永大辅子店查获非烟烟草口味一次性电子烟2个，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市南川区烟草专卖局（地址：南川区东城街道办事处南大街68号南川区烟草专卖局稽查二大队207室，联系人：周林强，王勉峰，联系电话：023-71631061）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市南川区烟草专卖局 2025年8月9日

重庆市渝中区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年6月06日16时37分，我局执法人员经群众举报在重庆市渝中区邹容路苏宁易购穹顶楼查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品的中华（软双中支）0.3条，贵烟（跨越）0.2条，利群（软长嘴）0.1条，白沙（和天下）0.1条，利群（软红长嘴）0.1条，芙蓉王（硬）0.2条，云烟（软珍品）0.2条，利群（新版）0.2条，南京（雨花石）0.2条，白沙（硬细支和天下）0.2条，白沙（硬和天下双中支）0.1条，南京（悦越）0.2条，云烟（中支大重九）0.1条，中华（软）0.2条，中华（硬）0.2条，玉溪（软）0.2条，中华（硬）0.1条，黄鹤楼（软1916）0.1条，钻石（精支荷花）0.2条，中华（硬细支）0.2条，牡丹（软）0.1条，钻石（荷花）0.1条，共计22个品种，合计3.6条，涉嫌销售走私烟草专卖品的卷烟 ALAXY(PREMIUM MANGO)0.4条，peel(Durian D24)0.2条，ARK ROYAL(sweet)0.2条，RAISON Double Candy0.2条，ESSE(GOLDEN LEAF SUPER SLIM Img)0.2条，ASIA STAR Double Fresh Experience)0.2条，BLACK DEVIL MOCHA VANILLA)0.2条，ZEST(watermrlon)0.3条，PEEL(suika)0.2条，BLACK JACK (Supasawa)PINEAPPLE0.2条，ESSE(it's Deep Brown)0.1条，ZEST(PINEAPPLE)0.2条，ESSE(its Bubble Purple)0.3条，peel(Greek yogurt)0.2条，RAISON(ORANGE CAFE)0.2条，peel(Red Wine)0.2条，ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Orange)0.2条，ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Mango)0.2条，RAISON(SUN&MOON)0.2条，RAISON(Ionia)0.2条，RAISON(French Black)0.2条，RAISON(French Line)0.3条，ESSE(CHANGE DOUBLE Applemint Applemango)0.2条，AFRI CA(Mola RANDOM FIVE)0.2条，PEEL(blue pina)0.2条，RAISON(French Lemnan)0.2条，ESSE(COMPACT GREEN Double Cafe)0.2条，peel(pluepina)0.2条，PEEL(super slim capsnle)0.2条，ESSE(CHANGE Cool Ups)0.1条，520(2 Ways Green)0.1条，ESSE(CHANGE STRAWBERRY)0.1条，SevenStars(Charcoal Filter 14)0.1条，ESSE(CHANGE LINN)0.1条，MARULA(ZEST)0.1条，CIGARONNE(Royal slims)0.1条，GALAXY(TARO ICE CREAM)0.1条，520(MENTHOL+COOLING)0.1条，夏森(限松)0.2条，supasawa(lemon)0.3条，共计42个品种，共计8.1条，上述涉嫌违法经营卷烟共计64个品种，共计11.7条，查获时，现场无当事人，无人对被查获的卷烟主张权利。本局现公告寻找该批卷烟的货主，请货主于本公告发布之日起60日内前来我局接受调查处理，逾期不到的，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对该批卷烟作出处理决定。 **重庆市渝中区烟草专卖局 2025年8月7日**

吃血补血是真的 清毒素是假的

动物的血，总会以各种形态出现在你的餐桌，令你欲罢不能。吃血能补血、清除体内毒素，这些都是真的吗？

专家介绍，动物血块的共同特点是：高蛋白、低脂肪、富含铁元素和生物活性物质。其中，猪牛鸭鹅血的蛋白质含量都在12%以上，轻松超越鸡蛋水平，鸡血、羊血相对较低，但也有7%左右，相当于牛奶的两倍。几乎所有动物血块的脂肪含量都不足0.4%，低到和海蚌、鳕鱼差不多；除去猪血外，大部分动物血块铁含量，都足以比肩同等重量的补铁大户猪肝，不过，牛血和鹅血因为味道、口感不佳，很少走上餐桌。

有人认为动物血很脏，这不科学。相反，动物血液中的血脂、血糖、炎症因子，还是对人体有用的营养物质。还有人说，吃猪血、鸭血能清除体内毒素，甚至对抗雾霾，这毫无科学依据。可吸入的毒素和动物血分别通过呼吸道和消化道进入人体，没有机会见面，自然没有机会消灭彼此。

吃血能补铁吗？这是真的。动物血中的铁，主要以血红素铁的形式存在，这种铁比红枣、菠菜中非血红素铁的吸收率高2~3倍，能较好预防和辅助治疗缺铁性贫血，特别适合患有缺铁性贫血的人。

据央视