

锻炼身体不只每天一万步那么简单

“每天健步走，走出健康路”，作为一种简单的健身方式，走路已被越来越多的人所喜爱，甚至还有不少人把每天走一万步当作长寿的标志。那么，日行万步是否等于长寿呢？中国营养学会注册营养师吴佳，为广大读者讲解相关知识。

吴佳表示，现在很多人走路都会用手机计数，每天的总步数达不到1万步

就不肯罢休。步数已经成为衡量运动的一个重要指标，但是绝大部分人却忽略了一个更加重要的指标，就是步速，也就是走路的速度。

为什么走路快的人更长寿呢？吴佳分析，一方面快步走的运动强度更高，有利于燃烧脂肪，而且对血液循环、心肺功能的促进提高作用更加明显。

“另一方面，走路需要骨骼、肌肉、

神经系统等完美配合，以及心血管系统和呼吸系统的参与，如果走路速度太慢，说明身体的某些系统已经受损。如果走路速度比较快，则在一定程度上说明身体系统的功能比较健全。”吴佳说。

那走路多快算快呢？吴佳表示，走路时感受到心率明显加快，身体微微出汗，呼吸稍微有一点喘即可。

盲目追求“夏练三伏”不可取

近日，多地出现高温天气。医院接诊中，由于户外运动时间过长导致中暑和热射病的患者增加。专家指出，在酷暑时节，盲目追求“夏练三伏”是不可取的。

湖南省人民医院急诊科专家韩小彤介绍，热射病又称重症中暑，是一种致命性急症，以高热和意识障碍为主要特征，患者因高温引起体温调节功能失调，从而发生器官损伤甚至器官衰竭。对于青少年学生而言，高温天气不要盲目进行户外运动，可以选择游泳、健身操、太极拳等慢节奏运动。如果出汗较多，应及时补充水分，必要时可饮用淡盐水或含盐的饮料，以保证体内的电解质平衡。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文建议，广大体育爱好者可以选择在清晨或者黄昏进行户外运动。酷暑时节，运动爱好者每天的锻炼时间不宜过长，一般锻炼30分钟到1个小时为宜，以免出汗过多，体温过高，引起中暑。锻炼后不要立即洗澡，更不能贪凉吃冷饮、洗冷水澡，如果出汗后用凉水洗

澡，会使毛孔闭合、血管收缩，反而容易生病。

韩小彤提醒，体育爱好者在户外运动时可以携带藿香正气液、风油精等常用药，如果发生了中暑症状，可以服用一些藿香正气液，同时进行物理降温；在室内运动要注意通风降温，使用空调的家庭需要调整到适宜的温度，不要过低，以免降低人的耐热性，出门时难以适应。

湖南心血管病专家潘港教授提醒，在夏天，人进行体育运动后大量出汗时容易脱水，从而使循环血容量减少，加上高温还会使血管扩张、回心血量减少，有可能导致血压明显降低，引起虚脱、乏力甚



至晕倒等情况。另外，大量水分丢失后，如果得不到及时补充，会使血液变得相对黏稠，容易诱发血栓形成，诱发心肌缺血、心梗等危险情况。老年人和患

三伏天怎么吃，一次给您说明白

中蛋白质，来源不足容易导致人体负氮平衡。

随着温度升高人体的代谢也会增加，主食的粗细搭配，可以让人更好地保证主食量，同时让膳食提供更多的维生素B族。中医也是认为要适当进补，增加富含蛋白质的食物，一些严重亚健康的人群或者疾病人群，因为身体的原因，对于食物的消化能力会更弱一些，因此可以通过增加植物类蛋白的方式进补，不过这一点经常被误解为只能吃素，并且是缺少了豆类及其制品的素食。

保证每天都有蛋白质类食物，气温升高后食欲不好，有的人会不想吃动物性的食物，要增加豆类及其制品，保证优质蛋白占蛋白质总量的一半及以上。

水分充足，以汤为主，钠钾平衡

高温让人体通过排汗、排尿流失大量的水分和矿物质，因此人体容易出现缺钠、缺钾、缺镁导致的一系列问题。要主动补水，每天必要的时候盐水补充。中医里提倡养心要吃咸味的食物，其实也是注重钠钾平衡。

除了日常增加饮水外，一定要注重以汤的形式补充水和盐分。大量出汗的人，还需要在两餐之间补充含盐饮料，氯化钠浓度控制在0.1%。当然，也要注意尽量清汤，不要太多油的汤。

足量饮水，少量多次。在三伏天，低身体活动水平成年人至少2000毫升。推荐喝白水或茶水，少喝或不喝含糖饮料，不用饮料代替白水。

另外，强调多瓜果，尤其是水分含量丰富的食物。

增加加苦、精心烹制

三伏天容易出现没食欲，增酸味、苦味，可以帮助改善食欲，促进消化，同时精致的摆盘、丰富的色彩，也会让进食更有滋味。

中医对于夏季养生保健总的概括就是养心、少吃生冷、多喝水、饮食清淡、增加酸苦。目的是增加人体对于高温的适应性，预防暑证，从而增加对于秋冬季节气候变化的适应性。在高温下，人体出现电解质紊乱，容易出现心悸、心律不齐等问题。

“带孙费”案例的启示

孙子期间的相关费用，于法有据，法院依法判决支持。关于费用的具体数额，法院参照天津市2011年至今年度城镇居民人均消费支出数额，计算为26万多元。该案例宣判后，原告提起上诉，二审维持原判。

“带孙费”是指老人代替子女实际花费在孙子孙女身上的费用，并不是老人通过诉讼获取的劳务费。根据我国《民法典》的有关规定，没有法定的或者约定的义务，为避免他人利益受损失而进行管理的人，有权请求受益人偿还由此支出的必要费用。近年来，老人起诉索要“带孙费”的案例并不少见，尽管有人认为当下

年轻父母大多工作忙、压力大，但这并不是当“甩手掌柜”、把孩子完全推给老人的借口。本案的判决既彰显了我我国社会主义核心价值观提倡尊老爱幼、家庭和睦的精神内核，亦实现了《民法典》中对于民事法律行为确定终止争的法律效果和社会效果，不仅反应了法律的尺度，还展现了伦理的限度和情理的温度。

但同时我们也要看到，中华民族自古以来就重视家庭、重视亲情。倘若不是被年轻人的行为寒了心，父母又怎么忍心和子女对簿公堂。这样不得已的举动，又何尝不是对老人情感的一次莫

夏天反而容易增肥？看看你无意中多吃了多少糖！

每年夏天都有人问我类似的问题：为什么我反而胖了，肚子肉多了？我通常会很有把握地回答：你确信你夏天没有多吃东西么？世界上没有无缘无故的胖，也没有无缘无故的瘦。

水果饮品只带来热量，却没有饱腹感

其实，夏天会多吃不少糖，可能都被大家忽视了。夏天出汗多，人们都特别想喝水。但喝白水总觉得不够味，总想喝点有糖分的水，吃冷饮，或者吃水果。就算是淡甜的绿豆汤，其中至少含有6%的糖。一位做饮料开发的专家告诉我，若没有6%的糖，消费者会觉得淡甜的满足感都达不到。如果是舒服的甜味，那就是8%—10%了。

吃水果也会吃进去很多糖。比如号称低糖的西瓜，现在市面上流行的小西瓜品种，含糖量都在8%—13%之间。按10%的含糖量算，吃800克的西瓜瓤，也就带来80克的糖，光是这些糖就含有320千卡的热量了。吃雪糕和冰淇淋，那就既有糖又有脂肪了。

还有一部分人，夏天经常吃水果替代一餐。开头可能会因为减少了盐的摄入，导致体内水分含量下降，体重略有减轻，也许还会沾沾自喜。但长此以

往，就会因为营养不良，带来轻度的蛋白质营养不良性水肿。然后，就会让人反而更“胖”了。

同时，因为营养不良，人就会特别犯懒，全身乏力，疲倦嗜睡，不想做运动。即便还运动，体力也会下降，效果大不如前。头发枯干，容易脱发，肤色暗淡，缺乏弹性。

糖分多了，蛋白质少了，松松的脂肪替代了紧实的肌肉

问题是，你还觉得“也没多吃什么”，说明它们在带来400多千卡热量的情况下，却没有给你带来多少饱腹感，只是感觉解了个渴而已。关键是，这些东西蛋白质含量都很低，B族维生素也很少。所以，夏天特别容易出现的情况，就是碳水供能比升高，蛋白质供能比下降。

同时呢，因为夏天很热，不运动都冒汗，一运动就全身是汗。再加上怕被太阳晒，不肯出门走路，呆在空调房中。虽然你每周两次去健身房，但其他时间的活动量会下降，能量消耗会减少。

总结一下，就是糖分多了，蛋白质少了，运动不足了。偶尔如此还没关系，连着3个月，就很容易造成体脂率

上升、肌肉量下降的情况。虽然增加的体重斤数似乎不多，但是脂肪比肌肉比重小啊，用松松的脂肪替代了一部分紧实的肌肉，人就显得一下子臃肿了不少。

此外，因为天气比较热，晚上睡觉越来越晚，熬夜饿了再吃零食，也是致肥的原因之一。

做好以下这八条，夏天维持紧实苗条的好身材并不难

营养不良导致抵抗力下降，到了秋冬还会更容易感冒。解决这些问题的关键，就是下面这八条。

1. 别太贪吃水果，每天最多1斤就好了。不要用西瓜和其他水果来替代正餐。特别是日常吃鱼肉蛋类少的人，消化吸收能力较差的人，腹部松软、体力低下的人，更不适合吃过多水果。
2. 天热出汗多的时候，适当吃点咸味菜肴是有益的。出汗要损失钠盐，总不是不吃咸味食物只吃水果的方法，会使人肌肉疲乏无力，体力活动消耗的热量减少，反而更容易发胖。
3. 正常吃主食，蛋奶每天吃，鱼和肉每天吃一种，或者用豆制品来替代。若用水果替代主食，碳水虽然够多，蛋

最后，吴佳提醒，虽然走路速度与寿命长短相关，但影响步速的原因还有很多，包括年龄、疾病、锻炼等。刻意提高步速并不能延长寿命，尤其是患有严重的心血管疾病、膝关节疾病的人，盲目快走反而会加重病情。建议根据自身实际的情况，采用合适的走路姿势，更有利于身体健康。

人民网

有心血管疾病的患者运动要量力而行，应避免在烈日下运动和长时间行走，以免发生心血管意外。

科技日报

题，与中医提倡的养心的目的其实是不谋而合的。

中医提倡多酸多苦，一方面是可以以帮助改善食欲，比如红色人心、西红柿、山楂，另外一方面是可以帮助减少身体中消化液、汗液的流失。如果出汗过多或者饮食受限，考虑通过维生素矿物质片补充。

减少冷饮、拒绝寒凉

中医养生保健相对独有的，就是减少对于冷饮、寒凉食物的食用频率。另外，我们还有一些小的技巧保证轻松度过三伏天：

第一，除了饮水以外，可以增加红豆汤、绿豆汤、酸梅汤，会更解渴消暑。

第二，食欲明显不佳的人为了防止消瘦，可以少食多餐。

第三，用餐的时间也可以适当调整，比如早餐时间可以适当提前一些，晚餐可以稍微推后一点，这样会因为温差比白天凉爽一些，食欲会稍微好一点。

北京青年报

大的伤害？笔者认为，长辈之所以愿意带孙子孙女，是出于爱、出于亲情、出于舐犊之心，索要“带孙费”，症结不在于钱而在于“情”。处理子女与父母之间的问题，需要法律的规范，更需要道德的润泽。其实，大多数老人要的是家庭和美、团圆、老少康安，为人子女者应当多看到父母的付出，持以感激之情，报以感恩之心，用行动承担起自己应尽的家庭责任，而不是把父母的照顾和帮忙当作理所当然。我们更期盼着案件中的父子两辈人能彻底解开“心结”，重新亲情和睦，共享天伦。

殷修武

气温骤降可引发缺血性脑卒中

日前，第二届医学气象环境交叉创新大会在天津召开。天津医科大学第二医院副院长李新在大会上表示，调查研究发现脑卒中发病风险增加可能与气温变化有关。

李新介绍，5年大样本70余万份的门诊高血压处方动态调查研究发现，老年人易随季节、气温变化而出现血压波动，且相关药物应用不足，这可能是导致脑卒中发病风险增加的原因。急性缺血性脑卒中发病和死亡与气象因素关系的研究显示，冬季气温下降2.30℃以上、夏季气温上升2.10℃以上会导致缺血性脑卒中发病增加，日平均气温低于2.8℃时其预后不良。

“由此可见，天气的剧烈变化为导致脑卒中发病的主要因素之一，尤其是气温骤降与脑卒中的发病关系更为密切。”李新说。

天津医科大学第二医院是国家级高级卒中中心和国家卫健委脑卒中筛查和防治基地医院。该医院于2013年

开始进行脑卒中高危人群社区筛查与防治工作。

“我们团队对天津市延长供暖前后脑卒中的发病情况也进行了多中心研究，通过246097例第一诊断为脑卒中的住院患者基本信息分析了延长供暖对脑卒中发病、死亡的影响。研究发现，延长供暖降低了寒冷季节脑卒中的发病率。而且相较于男性，延长供暖可能对女性更有益。”李新说，研究发现，延长供暖降低了寒冷月份脑卒中的死亡率，延长供暖前脑卒中死亡率波动在1.18%—4.91%，延长供暖后脑卒中死亡率则波动在0.91%—1.26%。

“除脑卒中气象风险预警外，我们还将逐步建立其他疾病的健康气象风险等级预报系统，对多种疾病进行科学预警，提升广大民众的疾病风险防范意识，减轻政府和民众医疗费用负担，同时发挥政府智库作用，为政府决策提供科技支撑。”李新说。

科技日报

养心养脾安度夏

夏季天气炎热，雨水偏多，此时暑湿邪气易乘虚而入，导致人体湿邪困阻，抵抗力下降，容易感到疲倦。再加上如今人们普遍贪凉吹空调、喝冷饮等，伤了人体阳气，很多人会有低热、身体倦怠、疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等不适症状，因此也就有了“夏季无病三分虚”的说法。

如何安然度过夏日？做好以下4件事非常重要：

1. 养心。暑热季节，骄阳似火，热气蒸人，人们容易情绪激动，心烦急躁，易怒发火，对健康非常有害。因此，要重视心神的调养，保持淡泊宁静的心境，对于夏季养生极为重要。

2. 养脾。长夏在五行中属土，与中医五脏之脾脏相应，而脾最恶湿喜燥。所以夏季人们多患脾胃病，出现食欲不振、腹泻等症状。如果大量进食生冷瓜果，更易损伤脾胃。建议饮食清淡，可以喝些茯苓薏仁粥、山药粥，有益气健脾、清暑利湿的功效。
3. 避暑。暑易伤气，炎热的天气容易耗伤人体正气，令人头昏胸闷、心悸

口渴、恶心，甚至昏迷，此时要注意防暑降温。平时可以适当吃些西瓜、冬瓜、绿豆汤。外出时要戴遮阳帽、打伞等，避免在烈日下待得过长。

4. 养阳。阳气是生命的根本、健康的关键。夏天人体容易出汗，大汗以后，人会感觉非常疲乏劳累，其实就是伤了阳气的表现。此外，天热时人的本能反应是寻求降温，但如果降温过了头也会伤阳。比如夏天喝冷饮、吹空调、吃冰西瓜这些举动均会伤到阳气。可以通过增加户外活动、少喝冷饮、保证充足睡眠来养阳。

夏季喝代茶饮，既能生津止渴，又可清热解暑，具有养心养脾的作用。菊花绿茶：杭菊花、绿茶各10克，用500毫升开水冲泡，随饮随用，有清暑明目、生津止渴、消炎解毒功效。苦瓜茶：苦瓜1根，绿茶适量，将苦瓜上端切开，挖去瓤，装入绿茶，把瓜挂于通风之处阴干，再取上洗净，连同茶叶切碎，混匀，每次取10克放入杯中，以沸水冲泡闷半小时后饮服，有清热解暑、除烦止渴功效。

人民日报

“年轻”蛋白缺失或致眼睛老化

根据美国国家眼科研究所(NEI)对小鼠的一项新研究，保护视网膜支持细胞的蛋白质色素上皮衍生因子(PEDF)

在促进维持视力的细胞循环过程中发挥关键作用。这种“年轻”蛋白的缺失或致视网膜发生与年龄相关的变化。这一新发现或将催生预防老年性黄斑变性和其他视网膜眼老化疾病的新疗法。相关研究发表在《国际分子科学杂志》上。

此前研究表明，PEDF可保护视网膜细胞，防止细胞受损和视网膜血管的异常生长。视网膜的感光器位于视网膜色素上皮(RPE)之上。而PEDF蛋白则是由RPE细胞产生的，它与受体PEDF-R结合，并帮助分解包裹在光感受器细胞外段的脂质分子。它位于视网膜感光细胞的下方，并在它们的外缘磨擦时帮助回收和补充它们。

研究人员表示，称PEDF为“年轻”蛋白质是因为它在年轻的视网膜中含量丰富，但在衰老过程中会减少。研究首次表

明，仅仅去除PEDF就会导致一系列类似于视网膜衰老的基因变化。

为了研究PEDF在视网膜中的作用，研究人员开发了一种缺乏PEDF基因的小鼠模型。他们在小鼠模型中检查了视网膜的细胞结构，发现RPE细胞核增大，这表明细胞DNA的包装方式发生了变化。RPE细胞还开启了4个与衰老和细胞老化相关的基因，PEDF受体的水平明显低于正常水平。此外，RPE层中还有未加工的脂质和其他感光细胞外节段成分。在老化的视网膜中也发现了类似的基因表达变化和RPE代谢缺陷。

研究发现，在缺乏PEDF蛋白的小鼠中，RPE细胞表面的PEDF受体减少。这表明似乎有一种与PEDF有关的反馈回路，维持RPE中PEDF-R和脂质代谢的水平。新发现表明，PEDF发挥着保护作用，帮助视网膜经受住创伤和与衰老相关的磨损。

科技日报

酷热难耐，谁是“消暑王者”？

近日，国内多地频频高温天气，南方部分地区气温甚至高达40℃。“鞋底热烤了”“市民网购活珠子因天太热孵出鸡”等相关话题也凭“热”登上微博热搜。

高温天气下，谁是人们心中的“消暑王者”？

雪糕线上销量猛增

入夏以来，躲在线下冰柜中的“雪糕刺客”困扰着不少消费者。随着极端高温天气的出现，不少人选择在线上购买明码标价的雪糕。

饿了么数据显示，小暑前一周，雪糕销量较去年同期增长近8成，其中宁波、无锡、温州、苏州等多地雪糕外卖订单同比增长接近100%。

美团外卖向中新财经表示，7月以来平台上冰淇淋、雪糕等冰品销量环比上月增长64%，巧乐兹、伊利老冰棍、苦咖啡、绿色心情、小布丁等平价雪糕成为平台上最受欢迎的雪糕。其中，4毛钱的“小布丁”成消暑王者，在全国2000余县市销量涨5倍。

除雪糕外，冰啤酒、西瓜、椰子等也成为应季爆品。中新财经注意到，一些商家专门推出了“冰镇啤酒”，与常温啤酒做区分。

防暑降温“神器”销量增长

“中午出去买个饭，不到半小时，回来紫外线过敏了。”一名消费者告诉中新财经，在炎热天气下，自己不得不备起防晒喷雾等用品。

数据显示，7月以来，美团外卖上防晒相关商品销量环比上月增长74%，防晒喷

雾、防晒霜、防晒伞、冰袖是最受欢迎的防晒商品。此外，清凉贴、清凉喷雾、清凉湿巾等各种“防暑降温”神器也受到消费者欢迎，7月以来在美团外卖上的销量环比增长近2倍。

在三四五线城市，落地扇、电风扇、自制冰块模具、花露水、遮阳伞帽等消暑“神器”同样迎来了销售高峰，广东、湖南、湖北、安徽、山西、四川、江苏、河北等地用户单笔消暑用品订单金额可达1000元。

夜游、水乐园等成避暑“标配”

高温天气同样催热了避暑游市场。同程旅行数据显示，日前，“避暑”为关键词的搜索量上升很大，水世界、漂流、森林等与避暑相关的关键词热度均大幅上升。其中，四川、浙江、江苏、重庆、上海五省份用户最为关注“避暑”产品。

面对持续的高温天气，晚上七点后的城市夜游、夜游船、景区夜游等走热，白天“宅”酒店、商场，晚上景区夜游、城市夜游成为用户避暑出行的“标配”。此外，水乐园也成为不少消费者避暑的选择。

不过，凉爽的水乐园也存在各种隐患，近日，多地消防部门发布了水上乐园安全须知，提醒消费者注意溺水、摔伤等意外事故。

中新财经注意到，有不少网友在社交平台上吐槽自己去过的水上乐园水脏，容易造成细菌感染；也有网友指出，部分水上乐园的安全措施不到位，暑期出行还需多加防范。

中国新闻网