

走路是最好的运动 这样走路才算健身

走路被视为“世界上最好的运动”，既简单易行，强身效果又好。

“走路是一种有氧运动。”重庆医科大学附属第一医院康复医学科副主任医师吴丹冬在接受人民网记者采访时表示，快走可以产生肌肉和心血管适应，从而提高全身耐力性运动能力、心脏收缩能力，以及改善心肺功能。同时，步行可以起到减脂的作用。有研究表明，成年人每天步行30分钟，

可增加热量消耗30%，每天步行一公里，每月可减少约0.3公斤的脂肪。对于需要减肥和强身健体的人群非常有用。走路还可以改善机体代谢，降低糖尿病、高血脂发生的可能。另外，每天坚持走路还可以改善睡眠、舒缓情绪。

吴丹冬表示，一定强度的走路才能起到健身的作用。运动频率太低，改善心肺耐力的效果会减弱。建议每

周3~5天规律的走路训练，每次持续时间为30~60分钟，每周累计150分钟左右。行走过程中，可加快步伐以增加运动强度。

尽管走路对健康的益处有很多，但方法不对只会事倍功半，甚至损伤身体。吴丹冬提示，首先，走路的运动量应适度，遵循循序渐进的原则。过度步行会导致持续性疲劳、关节软骨磨损，还可能引起运动后持续性关节酸痛或

其他不适。

其次，要达到长期的运动效应，走路健身需要持之以恒。走路健身时可以结伴而行，以增强趣味性，易于坚持。

此外，为减少关节负荷，走路时应避免上下坡行走，尽可能平地步行。如行走后出现关节或其他部位疼痛，要停止训练，尽快就诊，避免二次损伤。

人民网

家长不能借“警察之名”恐吓孩子

日前，一位老朋友发来一条微信，说他一贯调皮捣蛋的孙子被他“再不听话就把你送到派出所，叫警察把你抓起来”这句话吓住了。他说，这句话吓孩子的话还真有点灵，如今孩子有所改变了……看到这条微信，我当即给朋友发出一条微信，认为这种教育孩子的方法不可取。这使我回想起2021年7月左右《新华日报》曾经报道江苏南通市一对夫妻拉着自己十多岁的儿子到派出所，要求警察把儿子“抓起来”的新闻。原来，男孩本来要到同学家玩，又不好意思空着手去，就偷拿父母一百元钱。在民警的教育下，男孩认识到自己的错误，并向父母道了歉，还将剩余的50元交给父母，而且与父母达成协议：“以后通过做家务来挣零花钱。”民警还同时对两位家长也进行了教育，父母应该采取更合适的方式教育孩子，而不是来借

警察之手来吓唬孩子。

翻看过往新闻，类似的现象并不少见。笔者认为，一些家长通过这种做法教育孩子树立正确的是非观念，出发点是好的，也是对人民警察的充分信任和敬佩。但另一方面，青少年时期孩子的智商尚未成熟。通过“警察抓你”这种“恐吓式”教育，虽然能起到足够的警示和惩戒作用，但如果家长没有进一步的沟通和引导，不仅停留在“见警察”这一步，很可能会让孩子产生心理上的阴影，甚至会产生对父母的埋怨和仇恨。

笔者认为，在对孩子的教育上，常常没有非此即彼的分明界限，重在适与适度上下功夫。其实，作为家长来说，当发现孩子偷拿家里钱时，不妨先想一想：孩子为什么不主动和家长沟通，而采取用偷拿的方式？也许这才是解决问题的关键。

殷修武

豆浆和牛奶，到底哪个更有营养？该如何选择？



在人们的日常饮食中，豆浆和牛奶可谓重要角色。豆浆油条、牛奶面包也成为了早餐的经典搭配。当然，每个人都有自己的选择。有的人喜欢豆浆，有的人偏爱牛奶。对于豆浆、牛奶营养价值的高低，大家也有不同的看法。

能量

由于豆浆和牛奶都属于液体食物，二者能量差异并不大。按照《中国居民膳食指南》2016的推荐量，建议中国人每天饮用300g左右的牛奶。这300g

不论是喝牛奶还是喝豆浆，在总能量摄入方面其实差异并不大，不会由此给身体带来额外负担。

蛋白质

目前市面上的牛奶蛋白质含量普遍高于3.0g/100g，甚至有的产品高达3.8g/100g。

而豆浆由于生产技术的改进，市售预包装豆浆的蛋白质的含量也有达到3g/100g，但是由于不是所有的豆浆都是预包装的，因此受各方面因素的影响，大家实际喝到的每100g豆浆中蛋

白质含量从1g~3g皆有，波动较大。

碳水化合物

豆浆中的碳水化合物含量很低，且以低聚糖为主，几乎可以忽略。

而牛奶中的碳水化合物是以乳糖为主。据报道，中国汉族人不同程度乳糖不耐受的比例高达90%以上。乳糖不耐受虽然不会显著危害人体健康，但其不适感确实会给大家带来心理和身体上的负担。

不过我们有很多好的方法可以避免乳糖不耐受的发生，例如少量多次饮

脂肪

牛奶中的脂肪高于豆浆。而牛奶中的脂肪则是以饱和脂肪酸为主，豆浆中的少量脂肪则以不饱和脂肪酸为主。

因此，对于肥胖、血脂异常或患有心脑血管疾病的中老年人来说，在饮用牛奶时，建议选择脱脂或部分脱脂的牛奶。

钙

钙是日常饮食中非常重要的营养素。相比于豆浆，牛奶中的含钙量是碾压级别的。牛奶也是营养学界公认的人类获取钙质的最佳来源，这一点豆浆是无法与牛奶相提并论的。

其实营养师的角度出发，不论是蛋白质、脂肪、碳水化合物，还是后面要提到的钾和钠，这些营养素即便不喝牛奶和豆浆，也是可以很容易通过其他食物补充到的。

但是在补钙方面，牛奶确实是天然食物中不可缺少的补充渠道。按照每天300g牛奶算，它可以为人体补充每天需要的40~50%左右钙质，如果缺失了这部分牛奶，只靠其他日常食物，很难满足人体每天对钙的需求。

钾、钠

豆浆中含钾较为丰富，而牛奶中几乎没有钾，牛奶中的含钠量则高于豆浆。

钠和钾对于维持体液平衡起到重要作用。尤其是热爱运动、容易出汗的朋友，在运动前或运动结束后，不论喝牛奶还是豆浆都是很好的补充，有助于维持身体保持良好的水合状态。

而对于有高血压的人来说，豆浆中的钾离子有助于排除体内多余的钠离子，因此经常喝豆浆对于维持血压有一定帮助。

综上，豆浆和牛奶都是非常棒的天然食物，其在营养价值上各有特色，大家可以根据自身条件及需求，进行科学选择。

东方网

这些体检异常，大可不必惊慌

颈动脉斑块、心律不齐、心脏早搏、转氨酶指标增高……体检报告中，有些异常结果让不少人心惊肉跳，但其其实无需过度担心，有的甚至不需要治疗。

有哪些常见却不宜过度治疗的体检异常？该如何正确应对这类异常？本期带您一起盘点那些不必惊慌的轻度异常。

轻微颈动脉粥样斑块

看到体检报告显示有“颈动脉斑块”，不少人会感到恐慌，这是不是代表容易中风？

“颈动脉粥样斑块是动脉管壁上沉积了一层薄薄的脂类，使动脉弹性减低、管腔变窄。”北京朝阳医院体检中心副主任徐爱民介绍，高血压、高血脂、糖尿病、吸烟、酗酒、运动少等都是颈动脉斑块形成的危险因素。整体来看，颈动脉斑块的形成与年龄关系更密切，随着年龄增长，即使没有上述危险因素，也可能出现颈动脉斑块。一个人颈动脉的粥样硬化斑块大约从青春早期就开始隐隐发生，40岁后变得明显，60岁后几乎都存在不同程度的颈动脉斑块。

专家指出，大多数颈动脉斑块不需要进行手术治疗，只有当斑块长到一定程度，造成血管一定程度的狭窄并影响了大脑的正常血液供应时，才需要进行手术治疗。

“如果是轻微斑块，例如只有1~2个硬斑块且血管狭窄面积不超过50%，定期检查的同时，积极控制引起颈动脉斑块的危险因素尤为重要。”徐爱民强调，要养成少油、少盐的健康饮食习惯，多吃蔬菜、少吃肥肉，适当加强锻炼等，通过改善生活方式，可以减缓斑块增长速度。

心脏早搏和心律不齐

在体检报告心脏检查的异常情况中，“心脏早搏”“心律不齐”属于高频词汇，这些异常是病吗？需要治疗吗？

偶发的心脏早搏

徐爱民介绍，心脏的跳动是有规律的，如果突然提前跳动，就被称为早搏

（过早搏动）。一般每分钟早搏次数低于6次为偶发早搏，多为生理性早搏，易在剧烈运动、过度疲劳熬夜、抽烟喝酒、喝过多咖啡浓茶、情绪激动等情况下出现。

随着年龄的增加，有些人会出现心脏早搏，如果动态心电图评估是属于偶发的，而且也没有明确症状，多次注意观察就可以，通常无需药物治疗。若早搏频发，伴有胸闷、气短或本身患有其他心脏疾病，则需要及时到心脏内科进行评估。

窦性心律不齐

“人体右心房上有一个窦房结，它能自动、有节律地产生电流，窦房结每发生1次冲动，心脏就跳动1次，医学上称为‘窦性心律’。因此，正常心律叫做窦性心律。”徐爱民介绍，窦性心律节律相对规整，但心跳次数也就是心率在时刻变化。“窦性心律不齐”是一种正常的生理现象，它可能和人们做心电图时的情绪有关，例如生气、紧张、兴奋，包括服用某些药物后，都会影响到心律结果，一般平静休息后就可以缓解。

如果没有出现心慌等明显症状，窦性心律不齐一般不需特殊处理。儿童、青少年在发育期也常出现窦性心律不齐，不用特别治疗，随着年龄增长大多会恢复正常。

血常规轻微超标或降低

在体检报告中，血常规等常规检验项目后，会标注出对应的参考值，参考值通常代表该项检查的正常范围。专家介绍，当某项指标超过或低于参考值，体检报告上就会出现“↑”“↓”。超标或者降低的值只多（少）一点点，在检验医学上叫临界值。

“血常规检查出现临界值的情况很多。”徐爱民介绍，例如血液采集的部位、保存方式及送检时间等，性别、年龄、居住地的海拔高度甚至包括季节的变化都可能对检查结果产生干扰。因此，在指标只高一点点或低一点点且没有任何症状的情况下，医生一般认为没

有问题。

专家提醒，如果的确有一些不舒服的症状，即使检测结果与正常参考值的差距比较小，也可能是疾病早期的提示，需要进一步检查诊断。

三类尿常规指标异常

一管尿液交给医生后，就能拿到一张有几十项指标的尿常规报告单，专家指出，以下指标即使结果显示异常，也可能是正常的：

尿胆原阳性；喝水少可能导致异常尿液浓缩，尿色深黄，就会出现尿胆原阳性。例如喝水很少时或早晨第一次排尿，颜色都会比较深。如果胆红素同时也是阳性，需要查血液的胆红素水平，排除肝胆胰腺疾病。

尿比重偏高/偏低；喝水不足或过多可能异常

尿比重反映了尿液的浓缩程度。出汗很多、喝水不足时，可能会出现尿比重高于正常值，即假阳性；反之，大量饮水后，尿液得到稀释，尿比重可能低于正常值，出现假阴性。

尿酮体阳性；饥饿可能导致异常酮体是脂肪分解代谢的产物，正常在尿中应是阴性，在糖尿病酮症酸中毒患者的尿液中则会出现阳性。但是，如果不存在尿糖阳性，体型偏瘦的人若较长时间未进食，也可能由于饥饿导致尿酮体阳性，此时适当进食饮水即可，无需就诊。

偶发的转氨酶指标增高

在抽血检查化验单中，“转氨酶↑”的字样让人容易神经紧绷。徐爱民介绍，服用某些药物、饮酒、熬夜或剧烈运动等都会引起转氨酶升高，在停药或休息后，转氨酶可恢复正常。但如果转氨酶持续增高，就要怀疑是肝胆疾病问题，要进一步检查。

无症状的前列腺钙化

“前列腺钙化，就好比手划破了一个小口子，感染了炎症，炎症反应后留下了疤痕。”徐爱民介绍，前列腺钙化就

是前列腺炎后留下疤痕，对身体没有负面影响。大多数人检查出来时没有任何症状和体征，一般定期复查即可，不用过度忧虑、治疗。但是，如果当下有前列腺炎症状（如尿频、尿急、尿不尽、会阴不适、腰酸腰痛等），就要及时明确病因并治疗。

无症状的骨刺

“骨刺其实是身体的一种保护性反应，就是身体在老化过程中，因为受力的不均匀，使局部的骨头受刺激不均匀，从而导致了骨刺的发生。”徐爱民介绍，只要不发炎，骨刺其实是对身体的一种保护性改变，这时可以完全不用理睬它。

专家提醒，如果已经长了骨刺，要努力延缓关节的衰老。避免有害动作，遵循“九字原则”——要活动、省着用、不强逼，不要特意去爬山爬楼。

无压迫或炎症的多数囊肿

“囊肿是一种良性包块，有的单独一个，也有多个的，一般对健康影响不大，查出也不必紧张。”徐爱民介绍，囊肿较小时一般没有临床症状，且囊肿生长缓慢、恶变机会小，只要囊肿没有对周围器官造成压迫症状、器官功能障碍或发炎感染等，基本不需特殊治疗，进行定期、规律的复查即可。

专家介绍，常见的有宫颈囊肿、肝囊肿、肾囊肿等。其中，宫颈囊肿多数是由慢性炎症引起的，发生癌变的概率很低，一般无需治疗，定期复查即可。肝囊肿大多是先天性的，发病率较低，且不会影射功能。只要囊肿不超过5厘米且没有导致身体不适、出现一些临床症状，就不需要药物或手术治疗。只需要定期随访，观察其大小变化即可。

如果肝囊肿、肾囊肿过大，可能压迫邻近器官，引发不适症状，要积极治疗。如出现并发症，像囊肿破裂、囊内出血等，需进行外科手术手术。

人民网

睡眠不足引发认知障碍有新解

近日，北京大学第六医院陆林院士团队首次从“微生物—肠—脑轴”角度揭示了睡眠剥夺导致认知受损的机制。这为防治睡眠不足引起的认知障碍提供了新的靶点和思路，为通过干预肠道菌群治疗相关神经精神疾病提供了重要科学依据。相关研究成果近日在线刊登在精神病学领域期刊《分子精神病学》上。

陆林介绍，睡眠是一个复杂的节律性生理过程。长期睡眠不足会使人罹患各种疾病的概率大幅增加。认知功能受中枢神经系统的调节，而肠道的微生物生态系统（即肠道菌群）的组成和代谢活动会对中枢神经系统功能产生重要影响。

研究团队首先对健康成年人进行了40小时的睡眠剥夺，发现睡眠剥夺会引发肠道菌群紊乱以及系统性炎症

反应。研究还发现，健康受试者在经历睡眠剥夺过程中，也伴随着认知功能的显著受损。研究人员进一步研究发现，无菌小鼠在肠道菌群缺乏的条件下，睡眠剥夺所致的炎症反应、肠道屏障以及认知功能受损程度都有所减弱。

随后，研究团队将临床研究中健康受试者在睡眠剥夺前后的粪便菌群通过灌胃移植到无菌小鼠体内，发现与接受基线粪便菌群的受体小鼠相比，接受睡眠剥夺后的粪便菌群受体小鼠出现外周及中枢炎症水平的增高，以及认知功能的显著受损，并且神经炎症和菌群代谢物水平均与小鼠的认知受损程度显著相关。这提示，肠道菌群紊乱可能参与介导睡眠剥夺引起的认知受损，而炎症反应在这个过程中起到了非常关键的中介作用。

央视网

一天三顿杂粮饭 胃病都吃出来了

“一日三餐的主食都是红薯、玉米、荞麦面……我吃了感觉消化不了啊。”自从坊间流出“吃杂粮能减肥，还可以控制血糖”的消息后，不少人就走上了另一个极端，把杂粮当作主食，因而也引出一系列肠胃消化问题。

中国营养学会的专家们也认识到这一点，刚刚发布的2022版的《中国居民膳食指南》（简称《指南》）就指出，每天摄入谷类食物200~300g，其中包含全谷物和杂豆类50~150g；薯类50~100g，并且强调，全谷物、杂豆每天吃一次即可。

47岁的陈女士这几年很注重养生，因为血脂高、血糖高，她就想吃着点燕麦、大豆、番薯、玉米等杂粮降糖降脂，然而这几顿杂粮饭吃下来，她感觉不舒服了。“一天连着嚼三顿杂粮粥就感觉胃疼，如果吃一顿还好些。这不是我之前很少吃杂粮的原因？还是个人体质问题？”她特意为此去看了医院营养科。

其实，陈女士这样吃杂粮的人还真不少，广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽告诉记者：“《指南》中指出，我们每天要吃全谷物50~150克，这与我们吃的精米不是一回事，全谷物食物是未经精细加工或虽经碾磨、粉碎、压片

等处理仍保留了完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。像平时常见的荞麦、燕麦、红米、黑米、青稞、薏米等均属于全谷物。”

营养研究认为，增加全谷物摄入可降低长期死亡风险、2型糖尿病和心血管疾病的发生风险，有助于维持正常体重、延缓体重增长。但是这些全谷物、杂豆等“粗粮”一般都比较硬，消化吸收率不高；而且许多粗粮中含植酸较高，影响钙、铁等吸收。所以，田爽认为，吃太多的粗粮可能会影响其他营养素的吸收。消化功能较差的老年人和消化功能不全的儿童以及有胃肠道基础疾病的人，更不宜进食过多粗粮，会造成肠胃不适，影响消化。

因此专家建议，全谷物、杂豆每天吃一次即可，比如白米中放一把荞麦、燕麦、红豆、绿豆等，杂粮占比在1/3左右，来煮杂粮饭。全谷物入口感觉粗糙，杂豆不好煮熟，习惯精制米面细软口感的人群，可用烹饪方法改善口感，如用豆浆机制作全谷物米糊，用高压锅煮杂粮粥，采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯，均可使其口感柔软。另外，加入芝麻粉、葡萄干和大枣等，也可以让全谷物食物更加可口。

羊城晚报

发现颈动脉斑块怎么办

颈动脉斑块在中老年群体中比较常见，很多人在体检后发现颈动脉斑块会很紧张，害怕斑块把血管堵了，引发脑梗。那么，发现颈动脉斑块要不要干预？

颈动脉，就是位于颈部两侧的动脉。在脖子的侧面，左右各有一支颈动脉的主干（颈总动脉），再继续从颈部上行至头部，分为颈内动脉和颈外动脉。

颈动脉将血液由心脏输送到头、面、颈部，是大脑主要供血的血管之一。它的主要功能是为大脑提供新鲜的血液和氧气，维持大脑正常运转。颈动脉斑块是指发生在颈动脉的粥样硬化，好发于颈总动脉分叉处和颈内动脉起始段，多见于中老年人。

人在年轻的时候，动脉的血管弹性非常好。随着年龄增长，加之伴有高血压、糖尿病、高血脂等疾病和抽烟等不良生活习惯时，通常首先从动脉内膜开始出现病变，随后动脉中层蜕变成钙化，动脉壁出现不同程度的慢性炎症，增厚变硬，形成斑块，造成动脉管腔狭窄，这就是动脉粥样硬化及斑块形成的大致过程。

动脉粥样硬化是冠心病、脑梗塞、外周血管病的常见原因之一。颈动脉存在粥样硬化，最直接受到影响的就是大脑，一旦发生斑块破裂、脱落，就可能造成急性脑梗塞，也就是脑卒中，严重时可能导致瘫痪甚至死亡。

动脉粥样硬化或斑块，主要与高血压、糖尿病、高血脂有关。当然，没有高血压、糖尿病、高血脂等危险因素的人，

随着年龄增长也会出现动脉粥样硬化或斑块。

有了斑块，得梗塞的风险就会增加，但并不是有斑块就一定会发生梗塞。斑块和皱纹一样，是一个正常生理老化现象。大部分斑块，远期发生梗塞的概率是非常低的，可以通过药物治疗，让斑块发生逆转或者变小。

如何才能发现颈动脉斑块？临床最常用的就是颈动脉超声技术。如果这个斑块的回声不强，或者斑块发现了血栓，或者纤维帽不完整，这通常提示是一个不非常不稳定的斑块，产生梗塞事件的概率就会较高。如果检查结果中有“低回声”“混合回声”等描述，就意味着斑块属于不稳定斑块，导致脑梗塞的风险极高，建议及时就医。

动脉的一个重要功能就是供血。如果动脉里面有斑块，检查报告单上有“血流不通畅”“狭窄率大于50%”等描述，表明这个斑块会导致远端的血流受阻，血流灌注得到下降，就容易产生脑缺血，导致头晕、头痛、反应迟钝、神经功能障碍等。严重的脑缺血会造成脑功能不可逆的损伤，比如缺血性脑梗塞。

据统计，我国约有2亿成年人有颈动脉斑块。依据《中国成年人血脂异常防治指南》，大部分颈动脉斑块无需医疗干预。因此，发现斑块不要恐慌，关键是要及时就医，评估病情后进行合理干预，从而避免发生更严重的后果。

人民日报