

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，可加快速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，走路的速度要适度，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

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~

食笋勿踟蹰 南风吹作竹



风飘扬，人们吃着鲜美的苦笋鲫鱼，这是多么令人难以忘怀的梦里江南呀！

陆游也爱吃苦笋，而且特意苦笋写过诗：“藜藿盘中忽眼明，骝驮羸白玉粳。”藜和藿都是春天的野菜，古人常常用了指代粗茶淡饭，陆游说，粗茶淡饭的餐盘中突然眼睛为之一亮，原来是那像婴儿般洁白的笋子呀。

想来明代的吴承恩老师也一定是喜欢吃笋的，因为在《西游记》里，便出现了很多次笋的身影。古人和现代人一样，也喜欢吃泡辣笋。在辣椒还没有传入我国的时候，古人便用姜泡辣笋。唐僧师徒取经归来，在唐太宗办的宴会上，就有一道“姜辣笋”。此外，笋因为味道鲜美，还是熬汤的好食材，比如，《红楼梦》中便提到过“酸笋鸡皮汤”和“火腿鲜笋汤”。

李渔、张岱、袁枚各有各的吃法

对于吃笋，明末清初的文学家李渔颇有心得，他在《闲情偶记》里提到过：“论蔬食之美者，曰清，曰洁，曰芳脆，曰松脆而已矣。”能满足这样条件的素菜真不多，笋就是其中之一。而且他毫不掩饰地赞美道：“此蔬食中第一品也，肥羊嫩羜，何足比肩。”

绍兴破塘的笋也很有名。明末清初的文学家张岱在绍兴城南曾有一座“天镜园”，园内湖泊与外界水路相通，

每年春天，挖掘破塘笋的船只都要从这里借道经过。张岱任采笋人来往自由，于是，每次满载而归的采笋人都投桃报李，总会选一只最好的大笋送给张岱。采笋人赠笋的方式颇为新奇：经过天镜园时并不多做停留，而是把大笋向水面一扔，高喊一声“捞笋”后即划桨轻驰。园丁听到招呼声，便划小船而出，此时采笋人多半不见了踪影，园丁只得将漂在湖面的大笋捞回。

张岱形容破塘笋形如象牙，如雪般白，像莲藕般嫩，像蔗糖般甜。他认为好的笋子，只需要使用最简单的烹饪方式，直接煮熟就好吃到“无以言表”。不过，每回吃笋的时候，张岱还是心中有愧：自己并没有付出什么劳动，却吃到了如此的鲜美的春笋，实在是惭愧。

和张岱的白煮笋不同，清代知名“吃货”袁枚老师吃笋的讲究可不少。袁枚老师大概不太喜欢吃白煮笋，他觉得笋既可以搭配荤菜，也可以搭配素菜，而且还提出了注意事项：“切葱之刀，不可以切笋。”不然，笋的鲜味就被破坏了。笋可以当作配料，比如制作鸡丁或者段鲜时，可以加入笋丁或笋片。单独吃笋，花样也多，比如可以“取鲜笋加盐煮熟，上篮烘之”，制作成为笋脯。此外，袁枚老师还提到过一种“人

参笋”，即将细笋制作如人参形，再加上蜜水的吃法。这种吃法在当时的扬州颇为流行，价格不菲。

杜甫大概不爱吃笋

不过话说回来，竹子性喜暖，在中国南方长势喜人，可要到了秦岭淮河以北的地方，其长势便大打折扣。三国时期的《笑林》里有个“汉人煮笋”的段子，说的是汉中地区有个人到吴地去，吴人用笋来招待他。他不知道，这个吴人模糊地解释说：“这是竹子。”

汉人觉得竹笋味道鲜美，回家后便拿着家中的竹席去煮，却怎么也煮不烂。于是他对妻子抱怨道：“吴人真狡猾啊，竟这么欺骗我。”这当然只是个夸张的故事，但也说明：在科技并不发达的古代，北方部分地区并没有广阔的竹林分布，不少人还真不能时常吃上笋。

当然了，也有一些人本就不爱吃笋的，比如杜甫是一位资深爱竹人士，他还写过一首《咏春笋》：“无数春笋满林生，柴门密掩断行人。会须上番看新竹，客至从嗔不出迎。”春笋生满竹林，柴门和小路都被挡住了。即便如此，对那些踏着新笋来看竹林的人，杜甫也生气地不欢迎他们。想必如此爱护竹林的杜甫，一定是不愿意吃笋的。

北京青年报

胖人越来越多 不吃晚餐真的能减肥吗？

我们常听人说“不吃饱了，哪来的力气减肥？”，虽是句玩笑话，但也并不是没有道理。因为，一日三餐符合人体正常的饮食规律，如果违背这个规律，不能按时摄取足够的能量，就会使身体的新陈代谢变慢，身体消耗的能量降低了，反而不利于减肥。

而且，人体的运作是需要能量支撑的，如果长期不吃晚餐，那么在早饭、午饭时吃进去的食物热量会自动转化为脂肪，这样体重反而增加了。并且一旦恢复饮食，体重反弹的速度会非常快。

正确的减肥方式主要应该控制好两个“量”，运动量和摄入量。只有合理控制好这两样，保持一个健康的身体状态，减肥才能事半功倍。晚餐正确吃法应该是：

1. 晚餐不宜吃得过饱

通常人在晚上的时候不像白天那么忙碌，晚餐时间也相对充裕，所以会吃得很多，还很容易吃撑。其实，健康的晚餐不宜吃得过多，应尽量少吃，吃得过饱、过多，摄入的能量超标易引发肥胖，从而引起其他相关病症。

2. 晚餐不宜吃得过晚

因为工作繁忙，许多人经常饿着肚子加班，晚餐会吃得很晚，并且吃完直接就睡觉了。当人在睡眠状态下降时，血流流速会变慢，小便排泄也随之减少，而饮食中的钙盐除被人体吸收外，余下的须经尿液排出，处于睡眠中的人无法

及时将其排出，很容易患尿道结石。

3. 晚餐应以清淡为主

晚餐应该少吃，但不能不吃，并且应以清淡的食物为主。如果晚餐吃得太油腻，热量过高，多余的油脂摄入会引起血脂升高，进而导致动脉硬化和冠心病，对肝肾疾病的人也非常有害。

4. 晚餐也应当吃主食

有些人觉得主食含有大量的淀粉和碳水化合物，因此晚餐只吃蔬菜和水果。但是，蔬菜和水果中的营养毕竟较单一，为了满足饱腹感反而会吃得更多，最终导致营养失衡。实际上，任何一餐健康的饮食都不能没有主食，晚餐的主食可以以稀食为主。中国经济网

及作物

作物的萌发生长以及小麦、油菜等越冬作物的返青提供了良好条件。对有些地区来说，还可缓解秋冬季以来持续的旱情，减少人工灌溉的成本。但是，长时间的阴雨天气也会带来光照减少和气温偏低等问题，对作物生长产生不利影响。累计降水量大的地方还可能会有渍涝风险，并出现病虫害、土壤板结等一系列连锁问题，需时时关注降水量并提前做好防范工作。

“清明前后，种瓜点豆”。春日里，宜播种、植树，撒下春天的希望，期待秋日的丰收。

人民网

网购花样“好评”未必靠谱

许多人上网买东西先看评价，根据“好评”的多少来决定是否下单。但是，越来越多的消费者发现，那些图文并茂的花样“好评”未必靠谱，可信度有多高，含“水”量有多大，是否存在“刷单”现象等，成为消费者在网购时必须仔细考量的问题。家住天井湖社区的王女士日前网购了某省生产的肉制品，刚收到货品，卖家就提醒王女士给予好评。卖家说：“如果能在好评里附上图片，还能获赠额外的红包优惠。”王女士对笔者说：“我发现此网购的肉品质量不如从前在苏果超市的好，一点香味也没有，如果为了商家的红包就给出不真实的好评，就可能误导其他消费者。我看，某些好评的真实性值得怀疑。”

听了王女士的介绍，笔者也在这家电商平台浏览一款健身护具的时候发现，商品链接下面的评价里，有很多篇

幅很长的图文评价措辞都很相似，配的照片也不像实拍图，有很多来自不同地区的好评，照片背景明显是同一个地方，拍摄角度也基本一样。为此，笔者认为给出好评的人可能不是真正的顾客。

对此种现象，笔者曾咨询市商务局有关人员。市商务局有关人员表示，部分网店卖家通过索要、变相购买甚至“刷单”等方式积累“好评”，有失诚信。对此，一方面电商平台应加强自我监管，严格各类评价、“卖家秀”的审核；另一方面，消费者也要对各类“好评”多留个心眼，仔细甄别，货比三家。此外，消费者在为所购买的商品做出评价的时候，不要被商家的“小恩小惠”迷了眼，给出不真实的好评，甚至可以打电话给商家所在地区的管理部门进行举报，用法律武器维护自身权利。

殷修武

跑步如何预防应力性骨折

应力性骨折，又称疲劳性骨折或积累性劳损，是一种过度使用造成的骨骼损伤。当肌肉过度使用产生疲劳后，不能及时吸收反复碰撞所产生的震动，将应力传导至骨骼，可引起小的骨裂或骨折，并伴有局部肿胀和疼痛。出现应力性骨折后，约20%的人运动会受到影响。

造成应力性骨折的风险因素主要包括能量摄入不足、骨质受到破坏、体内缺乏维生素D、跑步内容安排不合理等，其他影响因素还包括跑步者的年龄、身高、体重等。

针对应力性骨折产生的风险因素，积极采取以下措施尤为重要。

均衡膳食，补充足够的热量。长距离跑步会消耗大量能量，建议在跑步前2~4小时补充充足的富含碳水化合物的谷类、薯类食物和运动饮料（含碳水化合物和电解质），以保证肝糖原和肌糖原储备。在高强度运动结束后的90分钟里，糖原的合成速度较快，此时需补充适量碳水化合物，以促进糖原的恢复。

补充维生素D。维生素D是维持骨骼健康所必需的物质，它可以促进人体对钙的吸收，保护骨骼。在日常生活中，维生素D主要由人体皮肤经紫外线照射后合成，少部分从食物或补充品中摄入。长距离跑步运动后，单次饮食中补充维生素D有时难以满足机体的需求，通常建议在跑步后每天补充400IU~800IU（国际单位）维生素D。

合理安排跑步内容。建议跑步运动前做5~10分钟的热身和肌肉拉伸，并将力量训练纳入日常锻炼中，尤其要加强应力性骨折好发部位足部和小腿的肌肉力量练习。建议每周安排两次肌肉耐力和力量练习，每个主要肌肉群应该训练2~4组，重复8~12次，组间休息2~3分钟。此外，每周可安排2次交叉训练，训练内容可以选择游泳、骑行等，交叉训练是很多世界顶级跑步选手预防跑步损伤的有效手段。如果长距离跑步后，肌肉持续出现酸痛，后续则需要减少运动量或休息，使身体逐渐适应跑步的节奏。

发现有应力性骨折症状，应减少运动量或停止锻炼。不建议盲目使用止痛药，尤其是非甾体抗炎药，如布洛芬等，除非医生建议。出现应力性骨折症状时，建议采取用“R.I.C.E.”方法处理：R(Rest)休息、I(Ice)冰敷、C(Compress)加压包扎和E(Elevation)抬高患肢。通常在受伤部位敷上冰袋，每次15分钟，每次间隔2~3小时，注意不要把冰直接敷在受伤的地方，以免引起局部皮肤冻伤；受伤部位加压包扎不要太紧，否则会导致血液循环障碍；把患肢抬高到高于心脏位置，可帮助减少受伤部位的肿胀。应力性骨折分为低风险和高风险两种，低风险应力骨折可以通过减少活动或其他物理治疗方式来促进愈合，但对于高风险应力性骨折，应积极预约骨科医生进行诊治。

人民网

“狂飙”式减压法不可取 正确方式是运动

开年至今，要说最火的电视剧，非《狂飙》莫属。和此剧热度一同“狂飙”的，还有部分角色奇怪的减压方式。

《狂飙》中的头号反派——高启强通过干嚼咖啡解压，另一反派角色老默紧张时会吃棒棒糖……一些网友看后直呼，这些减压“操作”真是闻所未闻。

那么，这些减压方式真的靠谱吗？对此，科技日报记者采访了相关专家。

干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲，早晚会成功”，这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话，似乎从侧面反映出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说，干嚼咖啡确实能够缓解人的压力，不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质，我们一般不推荐使用精神活性物质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时表示，精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和致幻剂，这些物质会直接对大脑产生作用。比如，兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋，进而让人感觉精力充沛。

不过，这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时，人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式，还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道，“喝酒之所以能让人感觉‘嗨’，是因为它抑制了大脑的一些判断功能，让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多，大脑功能就会被过度抑制，既耽误正常工作生活，又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐，但不会从根本上缓解压力，可谓“治标不治本”。除此之外，陈祉妍提醒道，这种减压方式不仅有成瘾的风险，还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度，导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式，

合理

合理安排跑步内容。建议跑步运动前做5~10分钟的热身和肌肉拉伸，并将力量训练纳入日常锻炼中，尤其要加强应力性骨折好发部位足部和小腿的肌肉力量练习。建议每周安排两次肌肉耐力和力量练习，每个主要肌肉群应该训练2~4组，重复8~12次，组间休息2~3分钟。此外，每周可安排2次交叉训练，训练内容可以选择游泳、骑行等，交叉训练是很多世界顶级跑步选手预防跑步损伤的有效手段。如果长距离跑步后，肌肉持续出现酸痛，后续则需要减少运动量或休息，使身体逐渐适应跑步的节奏。

发现有应力性骨折症状，应减少运动量或停止锻炼。不建议盲目使用止痛药，尤其是非甾体抗炎药，如布洛芬等，除非医生建议。出现应力性骨折症状时，建议采取用“R.I.C.E.”方法处理：R(Rest)休息、I(Ice)冰敷、C(Compress)加压包扎和E(Elevation)抬高患肢。通常在受伤部位敷上冰袋，每次15分钟，每次间隔2~3小时，注意不要把冰直接敷在受伤的地方，以免引起局部皮肤冻伤；受伤部位加压包扎不要太紧，否则会导致血液循环障碍；把患肢抬高到高于心脏位置，可帮助减少受伤部位的肿胀。应力性骨折分为低风险和高风险两种，低风险应力骨折可以通过减少活动或其他物理治疗方式来促进愈合，但对于高风险应力性骨折，应积极预约骨科医生进行诊治。

那么，这些减压方式真的靠谱吗？对此，科技日报记者采访了相关专家。

干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲，早晚会成功”，这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话，似乎从侧面反映出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说，干嚼咖啡确实能够缓解人的压力，不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质，我们一般不推荐使用精神活性物质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时表示，精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和致幻剂，这些物质会直接对大脑产生作用。比如，兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋，进而让人感觉精力充沛。

不过，这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时，人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式，还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道，“喝酒之所以能让人感觉‘嗨’，是因为它抑制了大脑的一些判断功能，让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多，大脑功能就会被过度抑制，既耽误正常工作生活，又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐，但不会从根本上缓解压力，可谓“治标不治本”。除此之外，陈祉妍提醒道，这种减压方式不仅有成瘾的风险，还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度，导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式，

合理

合理安排跑步内容。建议跑步运动前做5~10分钟的热身和肌肉拉伸，并将力量训练纳入日常锻炼中，尤其要加强应力性骨折好发部位足部和小腿的肌肉力量练习。建议每周安排两次肌肉耐力和力量练习，每个主要肌肉群应该训练2~4组，重复8~12次，组间休息2~3分钟。此外，每周可安排2次交叉训练，训练内容可以选择游泳、骑行等，交叉训练是很多世界顶级跑步选手预防跑步损伤的有效手段。如果长距离跑步后，肌肉持续出现酸痛，后续则需要减少运动量或休息，使身体逐渐适应跑步的节奏。

发现有应力性骨折症状，应减少运动量或停止锻炼。不建议盲目使用止痛药，尤其是非甾体抗炎药，如布洛芬等，除非医生建议。出现应力性骨折症状时，建议采取用“R.I.C.E.”方法处理：R(Rest)休息、I(Ice)冰敷、C(Compress)加压包扎和E(Elevation)抬高患肢。通常在受伤部位敷上冰袋，每次15分钟，每次间隔2~3小时，注意不要把冰直接敷在受伤的地方，以免引起局部皮肤冻伤；受伤部位加压包扎不要太紧，否则会导致血液循环障碍；把患肢抬高到高于心脏位置，可帮助减少受伤部位的肿胀。应力性骨折分为低风险和高风险两种，低风险应力骨折可以通过减少活动或其他物理治疗方式来促进愈合，但对于高风险应力性骨折，应积极预约骨科医生进行诊治。

那么，这些减压方式真的靠谱吗？对此，科技日报记者采访了相关专家。

干嚼咖啡、吃糖等减压方式不靠谱

“咖啡不用冲，早晚会成功”，这句调侃高启强干嚼咖啡减压的话，似乎从侧面反映出网友对这种减压方式的认可。从某种程度上来说，干嚼咖啡确实能够缓解人的压力，不过这种减压方式并不健康。

“咖啡中的咖啡因是一种精神活性物质，我们一般不推荐使用精神活性物质来减压。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受科技日报记者采访时表示，精神活性物质包括抑制剂、兴奋剂和致幻剂，这些物质会直接对大脑产生作用。比如，兴奋剂会促进大脑中枢神经系统兴奋，进而让人感觉精力充沛。

不过，这种兴奋、精力充沛的感觉只是暂时的。当摄入的咖啡因在人体内被完全代谢掉时，人们可能会感到更加困倦、空虚。

同样具有负面作用的减压方式，还有饮酒。

“酒精是一种抑制剂。”陈祉妍解释道，“喝酒之所以能让人感觉‘嗨’，是因为它抑制了大脑的一些判断功能，让人暂时忘却现实生活中的烦恼。一旦饮酒过多，大脑功能就会被过度抑制，既耽误正常工作生活，又危害身体健康。”

借助精神活性物质减压只会让人感到暂时的快乐，但不会从根本上缓解压力，可谓“治标不治本”。除此之外，陈祉妍提醒道，这种减压方式不仅有成瘾的风险，还会增加人体对咖啡因等精神活性物质的耐受度，导致下次需要摄入更多剂量的此类物质才能达到同样的效果。

相比上面这种“硬核”的减压方式，