

每天走路够这个量 或能延寿11年! 健步走行动清单快掌握

走路是“长寿药”又添新证据! 走路可以降低17%全因死亡风险,如果你每天走够11000步,或可将寿命延长11年! 同样是走路,为何你却走出一身病? 如何正确健步走? 快一起来看看吧。

走路是“长寿药”又添新证据

2026年1月,《英国医学杂志》子刊发表的一项长达30年的研究发现,只要动起来,无论做什么运动,其死亡风险就比不运动的人低,而走路更是性价比极高的长寿运动。

各种运动在降低全因死亡风险方面:

- 走路:可降低17%;
- 网球、壁球:可降低15%;
- 划船、健美操:可降低14%;
- 力量训练:可降低13%;
- 跑步:可降低13%;
- 慢跑:可降低11%;
- 爬楼梯:可降低10%;
- 骑自行车:可降低4%。

2024年11月,《英国运动医学杂志》上发表的一项研究也显示,40岁以后,对于运动量最小的人,每天以4.8公里/小时的速度步行111分钟(约为

11000步),或同等运动量的其他运动,或可将寿命延长11年。

注意:

每天走路11000步只是一个大概数字,每个人要根据自身实际情况,适量增减运动量。比如对于老年人等特殊人群来说,每天走7000到8000步也是可以的,不宜过度追求走路步数。

其次,不论什么样的运动,运动完了以后,膝关节疼痛持续超过2小时就说明运动过量了,需要减少运动量。

健步走行动清单照着走就对了

健步走正确姿势:

步幅:健步走时步幅要比正常走路步幅大一些,多出约半个脚掌即可。

步态:要轻盈,脚落地时膝盖微微屈,脚后跟到脚尖过渡要顺畅,同时身体重心迅速跟随移动。

开始健步走前,可以做一做踢腿、拉伸等动作,下肢为主,上肢为辅,帮助热身。整个健步走过程中要保持上身挺直,双手自然摆臂。

错误姿势:

驼着背走:容易造成腰酸背疼、腿后侧疼;

挺着肚子走:增加下肢关节压力;

拖着脚走:足弓压力比较大,也毁鞋。

健步走推荐速度:

每分钟走120步以上,这样有助于提高心率,激活心肺功能。

注意:虽然走路速度快好处多多,但大家一定要量力而行,不能因为盲目追求走路速度,而产生如摔倒、崴脚、拉伤等运动损伤。

健步走推荐时长:

健步走过程中,感到呼吸急促、身上微微发汗时,保持这个感觉20~30分钟以上,才能对心肺起到作用,每周可以进行3~6次健步走。

健步走锻炼时间:

只要能保护膝关节不受凉,早上或晚上健步走都可以。但如果是用餐后进行健步走,应休息半小时至一小时再开始。

常见误区:

空腹走路:空腹状态下血糖处于最低值,而持续走路会不断消耗糖原,容易导致血糖下降,出现不舒服。

吃得过饱:会对肠胃造成负担,运动回来后立马进食也会增加肠胃负担。

健康小贴士:健步走时,最好还是在公园、体育场等远离马路,安静又干

净的地方,最好是有弹性的塑胶跑道,并且选择带有气囊、气垫的运动鞋,帮助减缓运动带来的冲击。

走路时搭配这个动作帮你放松肩颈

走路抬抬手:放松肩颈

长时间处于低头状态,很容易造成肩颈肌肉疲劳,走路时可以向、向两侧张开双臂,帮助放松肩颈。

运动还要“杂”一点

有运动基础的人群,除了进行走路等有氧运动,还可以在每周运动计划中加入力量训练、球类训练和柔韧性运动,帮助身体收获更多益处。

力量训练:防止肌肉流失

比如举哑铃、深蹲、俯卧撑、仰卧起坐等,有助于增强肌肉能力,防止肌肉流失。

球类训练:全身性运动

比如羽毛球、乒乓球等,这些运动属于全身性运动,能锻炼身体协调性和反应能力,有助于提升认知功能,延缓认知衰退。

柔韧性运动:拉伸肌肉

比如瑜伽、太极拳、拉伸等,有助于放松筋膜、拉伸肌肉。 CCTV生活圈

警惕“冰箱杀手”

据河南卫视新闻、《大河报》(今晚报)等多家媒体报道,近日,河南省郑州市一位35岁孕妇因食用冰箱剩菜感染李斯特菌,经三个月的全力救治仍不幸离世,引发社会广泛关注。众多网民疑惑,李斯特菌究竟是什么? 感染后会出现哪些病症? 对此,天津市中医药大学第一附属医院感染病科副主任医师赵启亮作了专业解读。

赵医生说,李斯特菌全称为“单核李斯特菌”,广泛存在于自然界中,属于食源性致病菌。这种细菌可通过食用被污染的食物进入人体,从而引发疾病。最常见的就是自限性发热性肠胃炎,也就是大家常说的发烧型肠胃炎,主要表现为发热、腹泻,同时伴有恶心、呕吐、食欲不振、乏力等症状。免疫功能正常人群感染此菌后,症状通常较轻,一般1到3天就能明显好转,甚至痊愈。但对于特殊免疫人群,感染后可能引发严重的临床后果,孕妇便是其中之一。

赵启亮医生说,孕妇对李斯特菌的易感性比正常人高20倍,属于高度易感人群。感染后,孕妇自身会出现畏寒、乏力、肌肉痛、浑身酸疼等类似重感冒的症状,对胎儿的风险则更为突出,可能导致孕妇早产、流产或胎儿死亡。新生儿也可能因此受到感染。除孕妇外,肿瘤化疗患者、风湿免疫病长期

服用免疫制剂的患者以及本身存在免疫缺陷的人群,均属于李斯特菌易感染的人群。

如何预防李斯特菌感染? 赵医生说,李斯特菌常见于水体。新鲜蔬菜、瓜果被水浇灌后,容易被李斯特菌污染。被污染的食材放入冰箱里,会导致冰箱环境也受到污染。更为关键的是,李斯特菌具有“怕热不怕冷”的特性,可在0~45摄氏度的区间内存活,在冰箱冷藏区会缓慢繁殖,即便在零下20摄氏度的冷冻环境中,也能存活长达1年。

赵医生强调,要有效防范李斯特菌感染,需要注意多个生活细节。

一是家庭做饭时,要做到生熟分开,避免交叉污染;二是冰箱需定期清理,保持干净卫生;三是尽量不食用在冰箱中存放过的未吃完的乳制品、罐头等食物;四是养成勤洗手的良好习惯;五是新鲜蔬菜、瓜果食用前需冲洗干净;六是熟制食物务必烧熟煮透。

赵医生还解释说,李斯特菌在70摄氏度以上的环境中会很快灭亡,只要将食物热透,就能彻底杀灭李斯特菌和其他细菌,避免对人体造成危害。赵医生还提醒广大居民,如在生活中有出现腹泻、发热等肠胃炎症状,应警惕感染了李斯特菌的可能,要及时到医院就诊,避免延误治疗。 殷修武

哪些人不宜吃粽子 “食用说明”请查收

粽子虽然美味,但也不能“狂炫”。如何健康吃粽子? 这些注意事项先提前预习。

1.吃粽子这些细节要牢记

控制食用量:粽子的主要原料是糯米,黏性大、不易消化。成年人建议一次吃1到2个小型粽子(50克左右)。如果是馅料丰富、个头较大的肉粽、蛋黄粽,更要减少食用量。

搭配有讲究:吃粽子时,可以搭配富含膳食纤维的蔬菜,如芹菜、西兰花,促进肠道蠕动;配上清爽的水果,像黄瓜、苹果,缓解油腻感;再来一杯清淡的茶水,如绿茶、薄荷茶,帮助消化。避免搭配高糖饮料、油炸食品,加重肠胃负担。

选对食用时间:建议在午餐时段吃粽子,经过一下午的活动,更利于消化。晚上肠胃消化功能减弱,应尽量避免食用,防止积食影响睡眠。

2.这些人群吃粽需谨慎

心血管病患者:患有高血压、高血脂、冠心病的患者吃多了粽子,会增加血液黏稠度,影响血液循环,加重心脏负担和缺血程度。

胃肠道病患者:粽子煮熟后会释放出一种胶性物质,吃后会增加消化酶的负荷。粽子中的糯米性温滞气,含植物纤维既多又长,吃多了会加重胃肠负担。

糖尿病患者:吃了粽子以后也可能



会造成血糖快速上升。

老年人和儿童:老年人肠胃功能衰退,儿童肠胃发育尚未完善,粽子的黏性容易导致消化不良,甚至造成吞咽梗阻,一定要少量食用,且在家人看护下进食。

3.粽子吃多了别慌 科学应对有方法

万一没忍住吃多了出现胃胀、消化不良等情况,怎么办?

适当运动:饭后半小时,进行散步等舒缓运动,促进肠胃蠕动,帮助消化,但避免剧烈运动。

食用助消化食物:喝一些山楂水、酸奶,山楂能消食化积,酸奶富含益生菌,有助于调节肠道菌群,改善消化功能。

合理用药:若症状较严重,可在医生指导下服用消化药物。健胃消食片适合脾胃虚弱引起的食积;消食健胃片针对饮食积滞效果较好;消化酶片则能补充消化所需的酶,适合消化功能差的人群。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象头顶放松,然后用此方法依次放松头部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚,每个部位都放松一遍,可以帮助更好地进入深睡眠。

就是优质的睡眠。 央视新闻

一夜无梦 才算高质量睡眠?

整合新旧信息的主观体验,这一过程对提升学习能力与激发创造力至关重要。

需要注意的是,真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的能把人从睡梦中惊醒的梦境,这种惊醒会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒,并影响白天的状态,建议寻求专业医生的帮助。

智能手环监测睡眠靠谱吗?

如今,智能穿戴设备已经成为不少人的生活必需品,比如智能手表、睡眠手环等等。通过佩戴这些电子产品,可以给出睡眠评估报告。有些人会因为报告中深度睡眠时间不长感到焦虑。到底深度睡眠达到多长时间才算正常?

爱自己,有情绪别“上头”

而女性在面对工作压力、生活琐事等方面的挑战下,如果长期处于高压、易怒、憋屈的状态,这套“指挥系统”就会乱套。这将直接导致内分泌失调——甲状腺激素分泌紊乱,就容易出现结节、甲状腺功能异常;乳腺增生和复旧的循环被打乱,乳腺结节、胀痛也就找上门来。因此,坏情绪正是甲状腺和乳腺的“隐形杀手”。

那么,身为女性,如何在日常生活中维护好自己的甲状腺和乳腺健康呢?

首先要做到,情绪上头时,先“刹车”再说话。在工作与生活中,谁还没有过被气到“上头”的瞬间?但请记住:愤怒情绪来袭前的30秒,是保护自己的关键期。一旦生气,别硬扛,赶紧给情绪按下“暂停键”:放下手头的事,离开争吵现场,找个安静的角落,做3~5次深呼吸——吸气4秒、屏息2秒、呼气6秒,数着自己的心跳,让自己放空一分钟。等待情绪冷静下来后,请再问自己三个问题:发脾气能解决问题吗?发完火的烂摊子,是不是还得自己收拾?火气上来引发疾病,难受的是自己,值得吗?

此时,通过适当的调整,让理性慢慢回归,怒火就会退散。

其次,不能只堵不疏,要给情绪找到“解压锚点”。

人非圣贤,无法做到一直理性平和,但坏情绪一直憋在心里,得不到疏导,比发泄出来更伤身体。所以,女性尤其要学会疏解情绪,给自己找到专属的“解压锚点”。比如,每周抽两个小时运动,可以跑跑步、跳跳绳、练习瑜伽。在让身体锻炼出汗的瞬间,大脑会分泌内啡肽——这可是天然的“抗抑郁”物质,能让坏情绪直接“清零”。也可以尝试培养一个能让自己沉浸的爱好,比如种花、画画,烹饪甚至做手工、拼乐高玩具,哪怕只是“追”一部连续剧,也能让大脑“切换频道”,疏解烦闷心情。要知道,当不良情绪来袭时,学会给自己“松绑”,才是最划算的养生之道。

当然,每年坚持定期体检,积极监测甲状腺和乳腺健康也很必要。在门诊工作中,我们发现,很多女性朋友在检查中发现患上了这两类结节后,应对上容易陷入两种极端:要么谈“结”色变,过度焦虑,要么“佛系”放任,置之不

理。甚至在认知上,还有两个对于甲状腺和乳腺结节的典型误区:

误区一:结节=癌症,必须切。当前,甲状腺结节和乳腺结节在女性中检出率很高,很多人会选择做手术将其切除。实际上,在临床上检查发现的结节中,乳腺结节90%以上都属于良性,甲状腺结节85%以上也为良性。它们就像身体上的“小疤痕”,大多不会癌变,也不需特殊治疗,只要定期随访观察即可,比如每6~12个月做一次检查。所以,万一听到长了“结节”就慌张,乱做手术切除,反而更容易伤身体。

误区二:切了结节,就一劳永逸了。这个认知也是错误的。因为,手术只能切除已经长出来的甲状腺和乳腺结节,但如果坏情绪持续产生、体内分泌依然紊乱,“产生结节的土壤”没有改变,长期情绪内耗和压力的“病根”仍在,新的结节可能还会重新长出来。

因此,身为女性,在努力生活、认真工作的同时,一定要学会关照自身、温柔地爱自己。毕竟,甲状腺和乳腺真的会“记住”每一次生气。

光明日报

人到中年 运动避开“高危”时间段

随着运动中出现危机事件的情况频发,如何安全健身成了大家关注的话题。特别是对于中老年人,更要根据自身情况,选择合适的运动方式。与年轻人相比,中老年人什么时间进行锻炼比较好? 应该选择有氧还是无氧运动? 出现哪些症状应该暂停?

安全第一 健身别选这两时段

中老年人在运动过程中,应该遵循“安全第一”的原则,尽量选择比较适合自己的运动,而且要把握适合的强度。

运动前,首先要了解自身的健康状况,如果过去有心脑血管疾病,最好事先进行一下健康评估,再选择合适的运动方式。

特别是,有两个高风险时段最好避开。一个是早晨6点到9点,这是心脑血管事件的高发时段。第二是饭后一小时,很多人容易忽视这一点。饭后一小时之内,人体血液主要集中在肠胃帮助消化食物。如果选择此时剧烈运动不仅有胃下垂风险,还容易增加心脏负担,引起血糖波动。

有氧运动为主 增加平衡训练

中老年人的健身、运动,最重要的就是结合自身条件选择合适的运动方式,核心在于有氧运动、无氧运动以及平衡训练相结合。以有氧运动为主,再加上适度的力量训练和平衡、柔韧性训练。

北京青年报

先清创,再消肿,忌抓挠……

被叮咬后,记住这个处理口诀

夏天气温较高,湿度增大,蚊虫活动频繁。如何快速分辨不同虫咬的特点,找到正确处理办法?

“因虫咬就诊的患者数量近期明显增多。大家可以通过直观的形态、症状区分,快速判断虫咬类型,避免因误判、误处导致病情加重。”广东省深圳市人民医院皮肤科主任张江林教授介绍,当前时节常见且易混淆的“虫咬”有蚊子叮咬、螨虫叮咬、隐翅虫接触、跳蚤叮咬等。

蚊子叮咬的特征为出现单个或少数几个2到5毫米的圆形红斑,中心有小咬点,瘙痒明显,痛感较弱,抓挠后可能红肿扩大。

螨虫叮咬的特征为成片分散红斑,瘙痒剧烈。红斑多为米粒至绿豆大小,呈淡红色,中心可能有微小瘀点,常出现在腰腹、背部、颈部等衣物贴合部位,呈“多区域成片”状。瘙痒在夜间会明显加剧。

隐翅虫导致的接触性皮炎,特征在于出现条状或片状糜烂、红斑,灼痛感明显,瘙痒次之。初期为红肿,后迅速发展成水疱、脓疱,抓挠后会形成条状溃烂,愈合后易留褐色色素印。

跳蚤叮咬的特征是出现分散性的小红点,且多出现在下肢,常成组出现,瘙痒剧烈。红斑多为3到5个一组分布,中心有小瘀点,抓挠后易红肿、起小水疱。

被叮咬后应当如何处理?

“有通用处理口诀:先清创,再消肿,忌抓挠,分情况,轻微不适居家护,严重症状速就医。”张江林说。若被蚊子叮咬,可用肥皂水或清水冲洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显时,可短期外用弱效激素药膏。

若被螨虫叮咬,应当立即用温水和沐浴露清洗全身,更换干净衣物。不要抓挠,避免继发感染,在红斑处涂抹炉

甘石洗剂或糖皮质激素药膏,瘙痒严重时可口服抗组胺药(如氯雷他定)。

对于隐翅虫接触性皮炎,立即用大量清水或肥皂水冲洗接触部位,再用碘伏消毒。若出现水疱、糜烂,及时涂抹抗生素药膏(如莫匹罗星软膏)预防感染,口服抗组胺药缓解瘙痒。出现大面积糜烂、发热等严重症状时,需立即就医。避免抓挠、拍打、挤压患处,否则会加速毒液扩散,加重皮肤损伤。

若被跳蚤叮咬,用肥皂水清洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂。若出现水疱、感染,涂抹抗生素药膏。要定期为宠物驱虫,及时清理居家环境。

要避免4个常见误区:一是抓挠止痒。蚊虫叮咬尤其是隐翅虫体液接触皮肤后,抓挠会加速毒液扩散,加重皮肤糜烂。

二是“偏方乱试”。有的患者会用牙膏、肥皂水、花露水直接涂抹红肿破溃处,或是用针挑破虫咬形成的小水疱,这不仅无法缓解症状,还可能引发二次感染、留疤留印。

三是忽视诱因。如未及时发现清洗衣物,未给宠物驱虫,居家环境潮湿积尘等,导致虫咬反复出现。

四是延误就医。对虫咬后出现的轻度肿胀、渗液、发热等信号不在意,误以为忍忍就好,直到出现大面积感染、过敏加重才就医,增加治疗难度。

“如果出现严重全身过敏反应,局部红肿范围快速扩大,疼痛明显加重,发烧、乏力、淋巴结肿大,叮咬部位长时间不愈、反复红肿、变黑变硬等症状,要立刻到院皮肤科或急诊科就诊。”张江林提醒。

如何避免被蚊虫叮咬? 张江林表示,“通过优环境、勤晾晒、关好窗、穿长袖等方式,辅以使用驱蚊液、杀虫剂等,绝大多数虫咬都可以避免。”

人民日报