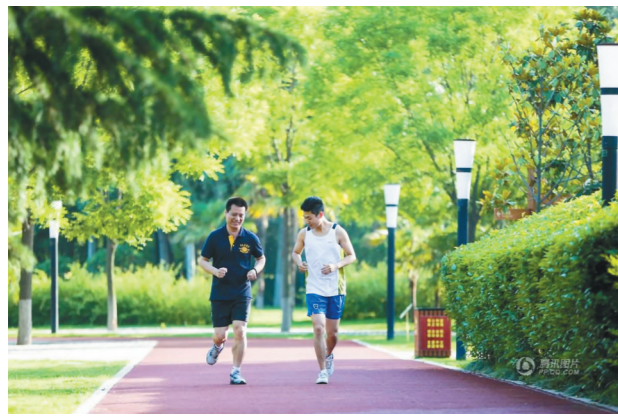


注意!手机一万步≠运动一万步



科学研究发现,步行是增加人体血液流动、让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。

随着手环和微信运动的普及,越来越多的人开始“刷步数”,每天达到一定的步行量,似乎也能一定程度上实现自己的有氧训练。但是手机里显示的一天累计走了一万步并不等于运动了一万步。

很多人都被手机步数“骗”了

来自世界卫生组织的数据显示,每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人,心血管发病率减少69%,病死率则减少73%。

实际上,早在微信运动之前,就有很多机构提出了以步数为唯一参照的运动建议,其中最广为人知的就有“每日一万步”的口号。但必须提醒大家的是,我们在微信朋友圈晒的步数大多是指手机记录的步数,通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手脚不动也会产生步数,这样的步数是有欺骗性的步数,不是真正有效步数。只凭借步数不一定能达到促进健康的目的。

脱离强度谈步数效果打折

我们通常理解的每天一万步,并没有将运动强度考虑在内。而在近几年的研究中发现,运动对健康的增益,很大程度上是依赖于运动强度的。如果你步行的强度很低,并不能引起身体良性的应激反应。

一般来说,要不间断行走30分钟以上,对健身才更有效。因此,步行和其他运动一样,重要的是保证足够的强度和运动时间,才可以起到健身的作用。要

达到中等强度以上。一个简单的判断标准,是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在120-180次/每分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)-(180-年龄)/每分钟。心率,可以简单地通过摸1分钟脉搏来测。在运动之前,最好做一次心肺运动测试,了解自己身体情况,从而安全有效运动。

偏胖的、关节有问题的、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人,就不要盲目地每天花好几个小时去刷步数,因为很有可能一万步对于他们来说太多了。

生活步数和运动步数是两码事

很多人是从早到晚都佩戴运动手环或者计步工具,然后记录步数的时候也一起记录,这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。根据一些研究,成年人一般一天要走八千步左右,而这八千步基本上强度都很低,对健康促进小。比如,这一万步的数字,也包括了你起身倒水走两步,打个电话时溜达几步,所以千万别以为你每天走个一万步,就成功走上了健康的大道。如果除去这八千步,实际上日行万步中,只有两千步左右是比较有效的运动,这个运动量实在是太小了。

此外,有些人走路时不注意体态,反而会或多或少地破坏身体的协调性,还会在无意间加重自己的颈椎压力。比

如,有的人走路时会下意识的驼背。还有的人走路时会玩手机,不自觉地出现探颈。这些方式都是不提倡的。

所以说,虽然计步工具的确可以很好地计算出你日常的步行量,但是从对健康的增益来看,单纯只看步数意义并不大。

日行万步膝关节没负担

与“暴走一族”相反,有些人认为走路太多,膝关节会磨损,伤害比较大。宁愿少走几步“养”膝盖。其实,每天一万步的行走,对膝关节的影响并不大。因为正常人每天行走一万步是合理的,可以有效提高关节的灵活性,还可以促进全身血液循环,避免骨质疏松。但如果是体弱多病或老年人,最好是看实际情况而定,不可勉强。

此外,需要提醒大家的是,无论是何种运动都得讲究科学:运动前要做好热身运动,许多人没有提前准备热身运动,在肢体没有完全适应的情况下就进入运动状态,容易出现意外受伤的情况。因此,在运动之前都需要做好热身运动。

运动需要循序渐进,不要一下子进行身体无法承受的运动。许多人长时间没有运动,突然间进行剧烈运动,容易出现头晕、恶心的不良症状。因此,进行任何体育运动都需要循序渐进,从低强度到高强度运动慢慢过渡。 □张辉

方舱医院设计导则发布 宜远离人口密集区域

人民网北京8月12日电 为积极应对新冠肺炎疫情常态化防控形势,构建平急结合的医疗救治体系,国家卫生健康委、国家发展改革委、住房和城乡建设部近日联合印发《方舱医院设计导则(试行)》。其中提出,方舱医院应统筹考虑日常和应急使用需要,合理确定使用功能。另外,选址场地宜与周边公共建筑保持一定距离的间隔,远离人口密集区域以及幼儿园、学校、老年人照护设施等易感人群场所。

方舱医院是快速、大量、集中收治新冠肺炎轻症患者及无症状感染者建筑及其配套设施。《导则》提出,方舱医院的建设应充分利用现有设施设备,在当地联防联控机制下结合城镇总体规划、医疗资源、建设条件、管理模式等多方面实际情况,合理确定改造建设方案,确保快速使用,高效运行。

根据《导则》,方舱医院的选址应符合当地城镇规划、疫情防控工作、社会稳定风险评估和环评评估等的要求,宜预留扩展条件。方舱医院应根据实际需要,合理确定互相匹配的院前区、收治区、清洁工作区、卫生通过区的建设规模,各区宜预留扩展条件。

收治区宜按每20床位设置一个看护单元,单元之间设置轻质隔断。收治人员每床位净使用面积不宜小于6平方米,可根据情况进行灵活隔断组合。宜在病床床头和一侧设置高度不低于1.3米的隔断,围合形成相对私密的空间。

另外,有条件的方舱医院宜充分利用人工智能和物联网应用技术,实现“无接触式”体温监测及人脸识别、心理疏导、场所消毒、物资配送、重点人群体征监测和污物跟踪管理等安全防护功能。

全民健身不仅需要“刘畊宏男孩女孩”



8月8日,是第十四个“全民健身日”。与往年相比,今年的全民健身日多了不少“刘畊宏男孩女孩”。上半年,刘畊宏在短视频平台掀起了一股直播健身的热潮,简单的动作、魔性的音乐,一时间吸引了不少网民“入坑”。目前,刘畊宏的个人账号已经有超过7000万粉丝,获赞数更是达到1.3亿。

不只是刘畊宏,现在不少健身博主在各个短视频平台上“攻城略地”,一些现象级运动也从线上走到线下。近日,首届中国飞盘联赛在西安开幕。这项趣味性和社交属性很强的潮流运动,成为近期社交媒体上的“网红运动”之一。

现在的“刘畊宏男孩女孩”是“爱美之心人皆有之”的典型,他们把健身与瘦身相融合。一句“腰间的肥肉咔嚓掉,人鱼线马甲线我想要”就说明了这一点。刘畊宏的“破圈”与人们对美好生活的向往密不可分。刘畊宏这样的线上健身模式也在一定程度上适应和满足了当下人们的健身需求。

全民健身既没有门槛,也有着一定的门槛。所谓没有门槛,是指人、时、处,都可以动起来。所谓有一定的门槛,是指一时一人一处容易,想要常态化长期化全民化全民化并不简单。正因如此,很多城市都在大力打造“身边的公园”,加强体育基础设施建设,把全民健身纳入基本公共服务,提供更多的健身条件。而学校也落实“体育从娃娃抓起”,着力激发孩子的运动兴趣和培养孩子的运动技能。

支持全民健身不仅要有硬件条件,还要营造出全民健身的氛围。许多健身活动其实并不复杂,比如十分风靡的“每天一万步”,对个人身体素质要求并不高。即便如此,为什么很多人都坚持不下来?其中一个重要原因就是缺少氛围的营造和引导。“网红运动”其实更是一种圈子运动,它以明星或者主播带动的形式,让很多人找到了圈子,有了融入感和参与感。一个个“刘畊宏男孩女孩”,其实也是以入群的方式,找到了一种快乐,尤其是群体的实现感。正如现实中,很多健身运动的兴起,都是一群人一起练,兼具运动性、趣味性和社交性,这才能成为一道风景。

所以,“网红运动”藏着全民健身的密码,这就是要融合运动性、趣味性和社交性。当然,加强体育基础设施是重要的而且是必要的,但仅仅在硬件上发力远远不够,有必要从更高的角度来审视全民健身,把全民健身看作和个人成长生活息息相关的大事。譬如,设计和组织更多的体育运动,把体育运动引向社区、单位、工厂,让人们喜欢健身、爱上健身,在健身中获得存在感和成就感。全民健身不只是年轻人的游戏,要努力面向所有人群,让所有人都能找到适合自己的健身方式,并且能够成为一辈子的兴趣。 □乔杉

三个方法摆脱“知易行难” 膳食多样均衡做不到?

每天一个人大约要吃掉1800克食物,吃什么、怎么吃很重要。早在2400多年前,我国中医典籍《黄帝内经·素问》中就有“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的记载。其中渗透的理论精髓也是平衡膳食理论,不同的食物种类产生不同的营养价值。

从我国1989年发布的第一版《中国居民膳食指南》,到之后修订的几版《中国居民膳食指南》,第一条都大致一样:坚持“食物多样”。直到今年最新修订的《中国居民膳食指南(2022)》,其规定的平衡膳食八大准则的第一大准则依旧是“食物多样,合理搭配”。强调“平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配”。如何做到食物多样呢?似乎说起来很容易,实践起来很难。

1. 替换法 不妨每天或每周换一换食物种类,这样更有利于营养均衡。比如我们可以把形形色色的蔬菜分成几大类:根块:如藕、马铃薯、叶菜类:如菠菜、油菜、茼蒿;芽菜类:如香椿芽、豆芽;鳞茎类:如大葱、洋葱等;瓜茄类:如西葫芦、南瓜、冬瓜等,还有鲜豆类等。无论是在家烹饪还是在外就餐,尽可能选择多的蔬菜种类,来弥补不同品种蔬菜的营养缺陷,打破“木桶效应”,实现优势互补,比如红苋菜和菠菜的钙含量较高,而香椿芽的锌含量较高等。

2. 搭配法 常见的食物搭配方法,包括

动植物性食物搭配、粗细搭配、颜色搭配等。

动植物性食物搭配:也就是我们常说的“荤素搭配”,动物性食物与植物性食物混合搭配,既有菜又有肉。在改善食物的色、香、味的同时,提供更多的营养素种类,如涮锅、宫保鸡丁等。

粗细搭配:我们常吃的精白米面可能导致B族维生素缺乏,同时也缺少膳食纤维,不利于肠道蠕动。因此,在制作主食时,大米应和糙米、杂粮(如燕麦、小米、荞麦、玉米碴)以及杂豆(如红小豆、绿豆、芸豆等)组合。焖制米饭时可掺入红薯或马铃薯等切成块状或粒状混合焖制。

颜色搭配:丰富的食物颜色不仅带来美好的视觉体验,激发味蕾,增强食欲,同时也符合食物多样性的需要。《中国居民膳食指南(2022)》强调:“餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占一半。”丰富的蔬菜颜色种类,其背后是各种各样的植物化学物质,在预防慢性非传染性疾病中发挥不可替代的作用。

3. 少量法 你有没有类似的经历:看见美食时什么都想吃,结果“眼大肚小”,还没怎么吃就饱了。在日常饮食时,为了尽可能保证食物多样性,要提醒自己有意识地对每种食物都少量酌情食用。其实健康饮食的道理大家都多少知道一些,重点就在于日常生活中多提醒自己,有意识地自律来规范自己的饮食习惯,就会让健康体魄离我们更近一步。 □高秦海



上周日正式立秋了,我国北方民间素有“贴秋膘”的习俗。贴秋膘的理由是,夏日的炙热和闷湿让不少人胃口不好、食欲不佳,由于吃得少了,体重往往有所减轻,为了弥补这“苦夏”的亏空,秋季来临之后就要好好吃吃喝喝地为自己“补膘”。那么,我们真的需要“贴秋膘”吗?今天我们就来分析分析看。

体重偏低的人应考虑“贴秋膘”

“膘”用在人体上主要指的是皮下脂肪。从专业上讲,人体皮下脂肪的量及占体重的比例,也就是体脂百分比(BF%),是反映人体健康、预测疾病的一项重要指标。

目前,判断肥胖最常用的一个指标是体质指数(BMI),也就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,这个指标是间接反映体内脂肪的,因为体内脂肪的测定不如体重和身高容易测量。

其实,最准确的应该用体脂百分比来判断肥胖,成年男性体脂百分比(BF%)>25%、女性体脂百分比(BF%)>30%即为肥胖。

对于已经超“膘”的人来说,就不应该再盲目地“贴秋膘”了。而对于体重偏低,或者已经属于低体重的人,可以考虑适当地“贴膘”。

中心性肥胖者得慢性疾病的危险更大

脂肪在人体的不同分布,也会对我们的健康产生不同影响。脂肪主要分布在内脏和腹部皮下者称之为“腹型”或“中心性”肥

胖;脂肪主要分布在下腹部、臀部和腿部皮下者称之为“外周性”肥胖。

我国成年男性肥胖大都属于中心性肥胖,也就是俗称的“将军肚”;而中年女性肥胖也以腰腹部脂肪堆积较多。中心性肥胖人群得慢性疾病的危险比正常者大大增加。

相比其他类型的肥胖,中心性肥胖患者代谢综合征的患病率升高3-4倍,同时也更容易合并高血压、高血脂以及糖尿病,发生心脑血管疾病的危险性也更大。

“贴秋膘”要注意三点

适当“贴膘”,也应注意:
1.“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉。维持生命和健康需要40多种营养素,这些营养素缺一不可。由于人体不能完全合成这些营养素,就需要从各种各样食物中获取。没有一种天然的食物能提供人体所需的各种营养物质。
因此,“秋补”不能一味地只吃大鱼大肉,奶制品、豆制品、菌藻类以及新鲜的蔬菜和水果也要经常吃。
2.可以经常喝粥。秋天由于天气干燥,容易上火,所以在食物选择上应多注意预防秋燥。可以经常喝粥,如小米、燕麦、薏米、莲子等杂粮熬制的粥,熬粥的时候可以加一些薯类,如地瓜、山药等。少吃油炸食物,不喝或少喝含糖饮料。
3.吃动平衡,每天适量运动。运动对健康的好处不用多说,重在坚持,养成健康的生活方式。 □黎牧夏

气候变化可使半数以上传染病加剧



根据《自然·气候变化》杂志8月8日发表的一项研究,气候灾害加剧了58%的人类传染病。这些发现凸显出在持续气候变化情况下更进一步的公共卫生风险。人们已了解到,气候变化会影响人类面对诸多疾病的脆弱性。之前的研究主要集中在特定病原体类群(如细菌或病毒)、对特定灾害的反应(如热浪或洪水增加),或传播类型(如水源或水源),但在气候变化和疾病背景下,人类所面对的全面威胁依然是未知的。美国夏威夷大学马诺阿分校的研究人员通过系统地筛选文

献,发现了3213个实证案例,将286种独特的人类病原体疾病与10种气候灾害(如变暖、洪水或干旱)联系起来。其中,277种被至少一种气候灾害所加剧,仅9种因气候灾害而减弱。

总体上,在影响人类的传染病可靠记录列表上,有58%已被证明会被气候变化加剧。一些灾害会让人更接近病原,例如风暴或洪水导致的流离失所与拉沙热和军团病相关,而另一些会传播病原体更接近人,比如变暖使传播疾病的生物活跃区域增加,如莱姆病、登革热和疟疾。

研究人员总结说,这些发现揭示了气候灾害导致疾病的独特路径,强调了社会适应的有限能力,也凸显出减少温室气体排放的必要性。 □张渺然

节食可以闪电瘦? 当心越饿越胖

露肉的季节,减肥必须讲效率。于是,节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过,一定要告诉你这个真相。依靠少吃甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实,还很有可能越饿越胖。

瘦身路上的“绊脚石”——能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背,就是瘦不下来?因为有一个困扰你的因素在左右着你的减肥效果,那就是——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制,就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡,尽量避免出现能量负平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你减少能量摄入时,人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降,导致即使减少了能量摄入,也无法达到能量负平衡,无法实现减重。

换句话说,我们人体是非常聪明的,当你试图“饿”它的时候,为了保护自身,它会下调基础代谢率,这也是人类能进

化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃,它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群 单纯节食后更易“被补偿”

值得关注的是,能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现,不同身体组成的人,能量补偿程度有很大差异,脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以,单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法,是不可取的。不仅达不到减重的效果,还可能造成基础代谢率的显著下降,反而变得更易胖了。

不仅如此,还有一部分人,怎么运动也瘦不下来,那又是怎么回事呢?其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候,我们的肌体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量,但在运动以后大家会发现食欲变好了,吃的比以前要多一些。摄入的能量

抵消了此前的能量消耗。此外,你增加了运动能量消耗的同时,身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减少。比如,今天特意运动了一个小时,结果接下来腰酸背痛不想动了,减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破“补偿”魔咒 你得这样做

那怎样克服“能量补偿机制”给减肥带来的负面影响呢?答案就是——增加身体的肌肉。我们知道,肌肉量是维持基础代谢率的基础,肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以,趁早抛弃单纯节食的想法,千万不要想着“饿”出好身材。因为那些你挨过的饿,可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解,不能仅停留在“少吃多动”,而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长,以下两点很关键:合理营养,摄入充足的优质蛋白。



我们知道,蛋白质是生命的物质基础,只有摄入足量的优质蛋白,才能为身体提供原材料,促进体内肌肉蛋白的合成。另外,现有研究结果表明,钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。

适量运动,尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”,如果缺乏运动,机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据,对于肌肉健康而言,除了进行有氧运动,还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之,要想实现真正的减重(减脂不减肌肉),营养和运动的联合干预不可或缺。 □马峻洁 李卓