



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

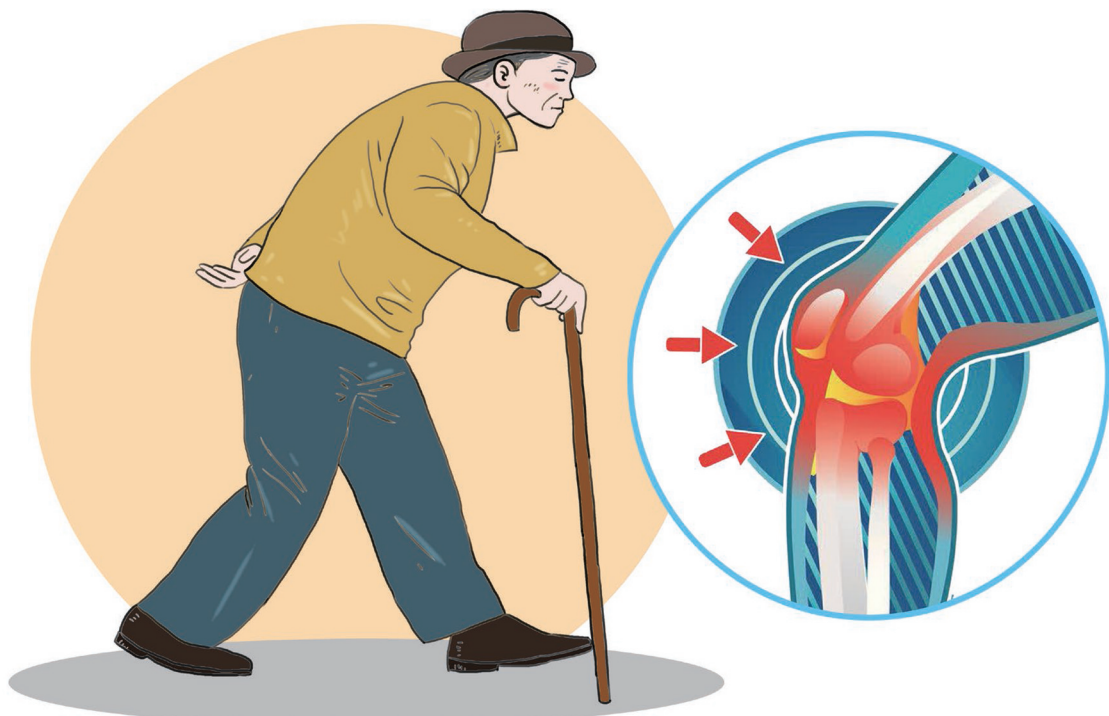
逢周五出刊

如果你沒有充足的時間運動，又想保持健康，怎麼辦？可以走路。

世衛組織曾指出，“走路是世界上最佳運動之一”，因為它簡單易行，且不受時間和地點的限制，不論男女老少，什麼時候都可以動起來。

但同樣是走路！有的人越走越長壽，有的人卻走出一身病，為什麼呢？來看專家怎麼說。

撰文：李劼 繪圖：趙笑梅



有人走出長壽，有人走廢膝蓋

手術改走路，膝關節退變有改善

北京大學人民醫院心血管內科主任醫師、中國著名心血管內科專家胡大一

是健走的愛好者。17年前，胡大一髌骨上的軟骨已經磨損得很嚴重了。此外，他還患有右後腳跟骨刺和椎間盤脫滑，骨科醫生看完片子後，建議直接置換掉膝關節。但胡大一沒有這樣做，而是每天堅持利用碎片時間日行萬步。

17年後，胡大一膝關節很少有不適，右後腳跟骨刺引發的疼痛完全消失，腰椎間盤問題沒有明顯加重。此外，重度脂肪肝走沒了。

其實原因也很好解釋，膝關節退變主要指軟骨的磨損，它是一種年紀大了都會得的病。只是症狀輕重緩急不同。而走路運動起到了營養和鍛煉軟骨，防止膝關節退變的作用。

而且走路可以活絡筋骨，預防心腦

血管疾病、防止靜脈曲張、提高抵抗力、緩解壓力，同時也可以起到控制高血壓、糖尿病等基礎性疾病的作

過度鍛煉走壞膝蓋

與胡大一的案例相反，有的人卻走廢了膝蓋，不得不接受膝關節置換手術。據《瀋陽晚報》報道，64歲的路女士10年前患上了糖尿病，丈夫陪著她一起鍛煉“減糖”，每天堅持走路10公里。沒想到10年後，血糖是正常了，但夫妻倆膝關節卻嚴重變形，最後不得不雙雙接受膝關節置換手術。

專家表示，過度鍛煉會造成腿部肌肉的疲勞和膝關節的磨損。比如有些患者本身就有半月板損傷或者韌帶斷裂，膝關節本來就不穩，過度的運動則會加重病情。

走路並非越多越好

去年，一項由美國國立衛生研究

院(NIH)、美國國家癌症研究所(NCI)、美國國家老齡研究所(NIA)以及疾病控制與預防中心(CDC)主導的十年大型研究結果發現了三個問題：

相比於每日走4000步的人，每日步行8000步的人全因死亡風險降低了51%，而每日步行1.2萬步的參與者全因死亡風險降低了65%。而走1.4萬步和1.6萬步的人，全因死亡風險基本不會再降低。

而對於久坐人群來說，當每日步數從2000步提高到4000步，在這個區間內，總死亡率下降的趨勢最大。所以如果每天基本不活動的人能將每日的步數從2000步提升到4000步，就會有顯著的益處。

此外，與每天走4000步相比，每天走8000步的參與者心血管疾病和癌症死亡率顯著降低，大幅下降。

溫馨提示

專家指出，不要認為學走路只是啾啾學語的孩子的功課，其實很多成年人也不會好好走路。

1. 走路的地方不對：愛在馬路邊走

走路健身，在哪走，很重要！地點沒選好，可能對身體有害。

有研究顯示，無論健康與否，在公園散步的志願者肺功能改善、動脈血管軟化顯著，而沿街散步者肺功能改善微弱，動脈硬化狀況甚至惡化。

南京中西醫結合醫院運動保健諮詢門診李靖教授解釋，街道是空氣污染比較嚴重的地方，來來往往的車輛會排放出很多一氧化碳、碳氫化合物、氮氧化合物、二氧化硫等有害氣體。在運動時呼吸會加深、加快，如果運動時的環境是比較污濁的，吸入後對身體肯定是有害的。

2. 走路姿勢不對：低頭含胸、彎腰駝背

如果走路時彎腰駝背，長此以往，不僅達不到好的鍛煉效果，反而會導致軟組織損傷。

成年人更要學會好好走路

昂首挺胸走路時，全身七經八脈都跟著一起活動，而含胸、彎腰的走路姿勢會讓經脈得不到很好的舒張，身體得不到應有的供氧。脊柱彎曲還會反射到大腦，使人處於緊張狀態，造成大腦過勞，影響夜間睡眠。

3. 走路準備不對：健步走前不熱身

很多人覺得健走運動量不大，因此常常忽視了走之前的熱身活動。

北京中醫藥大學附屬東方醫院骨科主任醫師柏立群表示，很多人運動受傷，一個最常見的原因，就是沒有做好熱身運動等準備工作。當身體突然快速進入運動狀態，很容易吃不消。此外，不熱身的話，身體關節沒打開，活動受限，鍛煉效果也不好。

4. 走路的時間不對：天未亮就健步走

很多堅持晨練的人選擇太陽出來前去健步走，認為這個時間既不會被太陽曬，而且能呼吸到比較清新且多氧的空氣。其實，這個時

間鍛煉不利於身體健康。

南方醫科大學第三附屬醫院康復醫學科劉剛醫生解釋，植物葉綠素只有在陽光的參與下才能進行光合作用，日出前沒陽光照射到葉片上，一夜沒有進行光合作用的植物附近非但沒有新鮮的氧氣，相反倒積存了大量二氧化碳，不利於身體健康。

5. 走路的時機不對：飯後立即就走

俗話說，飯後百步走，活到九十九。但是這句話可能傳遞了一個錯誤的概念，尤其是對於冠心病患者來說，飯後百步走可能還會導致危險。

因為飽餐後，特別是高蛋白、高脂性飲食後，血液會更多的集中到胃腸部，加強消化功能，這時若從事劇烈運動會導致心肌供血不足，出現心肌缺血、心絞痛甚至心肌梗死。

因此提醒大家，餐後應休息半小時至一小時再去運動，有冠心病者尤應注意。

談筋論骨

腰痛纏身 按摩3穴可緩解

腰痛是現代人常見的健康問題，每當勞累或氣溫下降，不少老年人就開始出現腰酸、腰痛等症狀，嚴重影響正常生活。面對腰痛纏身，老人該如何實現自我緩解呢？

腰痛不等於腎虛

廣州中醫藥大學第一附屬醫院康復護理中心主任中醫師陳興華表示，一說到腰痛，人們很容易將其和腎虛聯繫起來，其實不然。腰痛的病因很多，並非只是腎虛一種，如外感邪氣、內傷七情、過勞、跌撲閃挫等原因，皆可導致腰痛。中醫認為，腰痛屬“腰脊痛”範疇，是指因外感、內傷或挫閃導致腰部氣血運行不暢，或失於濡養，引起腰脊或脊旁部位疼痛為主要症狀的一種病症。

治腰痛，認准三個穴位

腰部從循行經脈上看，歸足太陽膀胱經、督脈、帶脈和腎經(貫脊屬腎)所主，故此腰部經脈、經筋、絡脈的不通與失榮為腰痛的主要病機。

陳興華指出，基於上述原因，在治療腰痛上，可選取腎俞穴、大腸俞穴及委中穴進行對症治療。因“腰為腎之府”，選用腎俞穴配合大腸俞穴使用，可疏通局部經脈之氣血，通經止痛；又因“腰背委中求”，委中穴可疏調腰部膀胱經之氣血，從而解除腰痛症狀。

●腎俞穴——腎之背俞穴

定位：在腰部，第2腰椎棘突下，旁開1.5寸。

●大腸俞——大腸之背俞穴

定位：在腰部，第4腰椎棘突下，

旁開1.5寸。

●委中穴——膀胱下合穴

定位：在腘窩處，腘橫紋中點，股二頭肌肌腱與半腱肌肌腱的中間。

養成良好習慣，減少腰痛發生

除按摩上述穴位外，老人在日常生活中，應注意養成良好生活習慣，減少腰痛的發生。

- 1. 平時常用兩手掌根部揉擦腰部，早晚各1次，可減輕和防治腰痛。
2. 在運動時，可適當伸展腹部、臀部和背部的肌肉，有助預防腰痛。
3. 注意保持良好的坐姿和站姿。站立和坐位時保持背部挺直(放鬆背部)；坐位時應雙腳着地，別養成蹺二郎腿的習慣。
4. 不要長時間保持站立或坐臥，經常轉換姿勢，有助於減少腰背部的壓力。



健腦降血脂 多吃這些魚

魚的營養價值非常高。俗話說，吃四條腿的不如兩條腿的，吃兩條腿的不如沒有腿的，這裏說的“沒有腿的”就是魚。

魚肉中含有的動物蛋白和鈣、磷、鐵、鋅及維生素A、D、B1、B2等物質，比豬肉、雞肉等動物肉類都高。不僅如此，首都醫科大學宣武醫院神經內科吳巧琪指出，魚類是優質蛋白質的主要來源，每100g含蛋白質20克左右，富含人體必需氨基酸，生物利用率高。而且魚類所含脂肪不同於肉類，脂肪酸組成主要為不飽和脂肪酸，利於降低血膽固醇和防止心腦血管疾病的發生。

下面這幾種魚尤其適合慢性高發的老年人。

1、帶魚：中國國家高級中式烹調師高明指出，帶魚富含多不飽和脂肪酸以及鎂、硒元素等礦物質，對心血管系統等有保護作用。帶魚肉肥刺少，適合孩子和老人食用。

2、黃花魚：黃花魚富含蛋白質、不飽和脂肪酸、維生素B2、尼克酸、維生素E及多種礦物元素，還有硒。硒是人體必須的微量元素，是種抗氧化營養素，流行病學和實驗研究表明，硒具有防癌和抗衰老作用。

中醫認為，黃花魚有健脾升胃、安神止痢、益氣填精等功效。對老年人和體弱者來說，日常飲食中適量吃點黃花魚，對健康十分有益。

3、鱸魚：中國國家中級中式烹調師唐牛介紹，鱸魚的營養價值主要體現在蛋白質、維生素以及微量元素等方面，此外，鱸魚中DHA含量較高。

4、銀魚：銀魚身體幾乎透明，只有幾釐米長。著名的“太湖三白”裏，銀魚就是其中一個(其他兩個是白魚和白蝦)。跟其他魚不一樣，吃銀魚時不用去鱗去骨，屬於整體性食物，被稱為魚中的人參。

中國營養學會會員、中級臨床營養師李健介紹說，作為中國太湖地區的特產，銀魚雖小，但營養豐富，鈣、鉀、鎂、硒等營養素含量豐富。中醫上認為，銀魚有很好的食療功效，補脾胃、宜肺利水，適合脾胃虛弱的人吃。

5、鯽魚：明代醫學家李時珍曾讚美鯽魚：“鯽喜假泥，不食雜物，故能補胃。冬肉厚子多，其味尤美”，即鯽魚具有溫補脾胃的作用。

鯽魚富含優質蛋白質，且容易吸收，同時富含脂肪、鹽酸、鈣等成分。中醫認為，鯽魚味甘、性平，具有健脾開胃、益氣通乳、利水除濕的功效。

健康提醒

吃魚記住這幾個細節

魚肉雖好，但也並非想怎麼吃就怎麼吃。想要既保留魚的營養成分，又能吃得美味，還能保證健康，就要在吃的時候注意方法，首選清蒸烹飪法，煮魚湯也不錯，但切忌油炸、鹹魚以及生吃魚。

1. 生的魚不要吃

吃了未經煮熟的魚，可能會導致寄生蟲感染。所以，烹調魚時，請確保魚肉完全煮熟。此外，不要把未煮熟的魚和其他食物的盤子放在一起，避免交叉污染。

2. 油炸魚不要吃

油炸過的魚雖然味道誘人，但營養物質會有大量流失。首先，高溫煎炸會使魚肉的脂肪氧化，產生自由基、苯並芘等有害物質。

其次，魚類蛋白質、維生素、礦物質等在高溫下會被破壞，嚴重影響營養物質的吸收。

3. 鹹魚不要吃

在醃製過程中，亞硝酸鹽與醃製品中蛋白質分解產物胺類反應形成亞硝胺，而亞硝胺是一種強致癌物。

人體長期攝入亞硝酸鹽，會使血管擴張，產生氧化血紅蛋白血液病，增加致癌風險。