

# 每天1萬步，健身還是傷身？

“恭喜你，今天已完成1萬步目標！”看到這樣的提示信息，你是不是充滿了成就感？如今，隨着智能穿戴設備的普及，越來越多的人推崇每天1萬步走的鍛煉方式。經常可以看到公園裏、操場上、樓間小道上正在步行鍛煉的不同年齡的人，他們拿着手機，戴着手環、手表等，將每天1萬步作為自己的鍛煉目標。鍛煉的同時，還可以和好友PK步數排名娛樂一下，甚至有些商家還提供步數折扣。“步數超萬，免費吃小龍蝦”“吃飯打折，1萬步以內9折，超4萬步5.5折”，一些大學的食堂推出了花樣促銷活動。于是，你的步數越走越多……

然而，每天1萬步的鍛煉方法是否科學呢？讓我們來聽聽運動醫學專家的意見。

## 日行萬步的健康隱患

早在1964年東京奧運會期間，日本一家公司發明了“萬步計”計步器。他們在贊助東京奧運會的同時，打出“每天一萬步”的廣告詞，推薦日本國民每日步行1萬步，來增加運動量，改善國民體質。隨着這項商業產品的推廣，日行萬步成爲一個流行的鍛煉口號。

“其實這種鍛煉方式並沒有經過科學實驗的驗證，並不適合大衆用來指導日常健身。”北京大學運動醫學研究所的朱敬先醫生介紹說，“日行萬步口號提出的初衷是好的，希望以此增加大衆的運動總量以及活躍程度，但是也會對人體的健康造成一定的損害或者存在潛在損害的風險。”朱敬先出門診時經常會遇到一些老年患者，他們平時的運動強度比較小，或者是久坐的習慣。然而當他們患上了各種各樣的慢性病之後，就會被要求增加運動量。因爲走路簡便易行，對場地沒有特別要求，被不少老年人優先選擇。但是，當他們以每天1萬步作為目標後，隨之而來的是很多運動損傷。其中，下肢關節的損傷較多，最常見的是膝關節的骨性關節炎。

爲什麼日行萬步對老年人來說不健康而且不科學呢？朱敬先說：“缺少運動的老年人通常肌肉力量薄弱，下肢運動力線不正確，甚至關節有慢性磨損等情況。在這種情況下強行走1萬步會增加下肢的負擔，對關節造成進一步損傷。如果累積到一定程度，比如進行了幾個月的步行之後，會增加關節的磨損以及局部軟骨組織的磨損，繼而產生滑膜炎癥、軟骨損傷等，加重原有的骨性關節病。更爲嚴重的情況，則需

要進行關節置換。”

“除了老年人易患的骨性關節炎外，在其他人群中常見的步行運動損傷還有：髕脛束摩擦綜合徵、足底筋膜炎、跟腱炎癥、跖腱膜炎癥等，這些都屬於負重部位軟組織的慢性勞損。如果一個人行走的距離過長，可能會產生疲勞性骨折、骨膜炎等更嚴重的情況。”朱敬先說。

## 如何避免步行運動損傷

如何避免這些運動損傷？朱敬先表示：“可以在減少步數的同時調整行走的場所，比如選擇地面更柔軟的操場，穿上合適的鞋子，這樣能起到一定的緩衝和保護作用。另外就是要注意行走的姿勢，避免錯誤姿勢帶來的力線異常，引起關節的磨損和局部的受力過大。”

那麼，正確的行走姿勢是怎樣的呢？北京大學運動醫學研究所康復治療師于媛媛向中國青年報·中國青年網記者講解并展示了3種常見步態以及推薦的走路姿勢。

3種常見步態分別是：一、骨盆水平，地面反作用力合力方向朝向膝關節中心內側，沒有超過身體中線；二、對側骨盆下沉，地面反作用力合力方向朝向膝關節中心內側，膝關節內收趨勢明顯增加，同樣體重情況下，這種步態姿勢可能增加膝關節骨性關節炎的風險；三、對側骨盆抬高，地面反作用力合力方向朝向膝關節中心外側，軀幹側傾向支撐側，膝關節有外翻趨勢，這是膝關節韌帶和軟骨損傷的常見動作。

不同的步態對身體相關部位有不同影響。經常步態異常的人會讓自己該用到的肌肉用不到，比較劇烈的運動也無法做好。

好的運動姿勢能讓運動更安全，更不容易出現損傷，于媛媛推薦的正確步態是：行走時骨盆左右側的高度差值一般不超過1.5厘米，大腿長軸方向與第二趾趾線方向一致。第二趾趾線方向與行進方向夾角在5°~12°。落地動作要輕而有控制，用大關節（臀肌和大腿肌肉）帶動下肢前進。

具體到全身來說，正確的行走姿勢應該是，眼睛自然直視正前方，上半身挺直，不要前傾或駝背，肩膀自然放鬆，收小腹，雙手輕輕握拳，手臂彎曲、配合步伐前後擺動。擺動手臂除了可以增加運動強度，也能有效地帶動整個身體的節奏。

每天3300步中高强度步行健身效果好

“隨着研究的深入，科學家們發現，單純1萬步的行走無法完成人體所需活動量。近年來，美國運動醫學會將每周進行3次中到高强度的體育活動作為全新的國民運動目標，而非單純地以步數來計算。”朱敬先醫生說：“中到高强度的運動，可以包含多種運動方式，如步行、跑步、游泳、球類運動、自行車、健身操等。如果選擇步行，需要注意區分是鍛煉走的步數還是僅僅是日常生活中走的步數。因爲慢速的散步是無法達到中等強度運動需求的，就算是走上幾個小時，仍然無法滿足人體的運動所需。平時上下班、在室內小範圍行走所產生的步數是無效的，並不能說明我們提高了身體活躍程度。因此，計步器上顯示的1萬步數字並不代表人體完成了實際所需的運動量。”

正確的步行鍛煉方法應該是怎樣的呢？在保持正確姿勢的前提下，朱敬先醫生提醒我們關注幾個關鍵詞：速度、時間、頻率。

“所有的運動指南中都建議進行中等至高強度的運動，結合步行來看，人們需要每分鐘走110~130步才能達到中等強度的水平。這是一個什麼樣的概念呢？齊步走的步速是每分鐘116~122次，正步走是每分鐘110次到116步，所以基本上要超過正步走的速度才能達成中等強度的步行運動。”

這種步速需要持續多長時間才能達到所需要的運動量呢？朱敬先給出的建議是：每天30分鐘以上，每周150分鐘以上。“我們既可以選擇每天抽出3個10分鐘進行中等強度的快走，也可以一次性完成30分鐘快步走，兩種方案的效果是一樣的。通過簡單計算可以發現，每天30分鐘中等強度的步行，其實只需要3300步以上就能達到鍛煉目的。”

最後，朱敬先醫生總結說：“爲了避免運動損傷，建議大家步行鍛煉之前先評估一下自己的身體情況，如果已經有骨關節系統的問題，建議先去正規的醫院進行診治，然後再開始鍛煉。如果有慢性病，建議同時評估心肺情況，讓醫生給出最科學的步行運動處方。最後，我們在步行鍛煉的時候，要遵循循序漸進的原則，不要執念於每天1萬步的目標，而是要給自己制訂一個容易實現的小目標，然後一點一點增加運動量，最終達到能夠保持自己健康的最佳運動強度。此外，如果在步行鍛煉後身體出現了不可恢復的疼痛，請及時到專業醫生處就診。”

## 睡覺時室內溫度多少度最健康？



據西班牙《先鋒報》網站報道，從神經疾病學和睡眠醫學的角度看，在溫度比通常認爲的舒適溫度更低的房間睡覺，有助於提高睡眠質量，改善健康狀況。

據神經生理學家奧斯卡·桑斯介紹，人的體溫并非恒定不變的，而是呈現由下丘腦控制的周期性變化。在睡覺前，體溫會下降以幫助人入睡；在睡眠的非快速眼動期，體溫會繼續下降。但在快速眼動期，下丘腦會減弱對體溫調節的控制，此時環境溫度對體溫的影響增加。假如環境溫度不合適，就需要身體爲調節機體溫度而付出過多努力，進而損害睡眠和休息

的質量。

國際知名睡眠專家、神經疾病專家克裏斯托弗·溫特表示，較冷的臥室能夠使體溫達到更舒適的水平，有助於更快實現更深度的睡眠。這可能意味着睡更少的時間，却比在較熱房間裏睡更長時間的人休息得更好。睡眠的好壞影響着生長激素和壓力激素水平、免疫系統、食欲的調節、呼吸、血壓和心血管健康。

他還說，對於一場旨在恢復體力的睡眠而言，理想溫度是15~19℃，而低於12℃或高於24℃的溫度則是不利的。

## 注射胰島素部位也要常輪換

隨着糖尿病發病率的不斷增高，注射胰島素的糖友越來越多。長期注射胰島素的糖友常會出現注射部位有硬塊兒，這是注射胰島素後產生局部硬結和皮下脂肪增生所致，是胰島素治療的常見併發癥之一。注射部位的正確輪換是有效的預防方法，包括不同注射部位之間的輪換和同一注射部位內的輪換。

首先，胰島素注射部位應選取皮下脂肪豐富的部位，包括腹部、大腿前外側、上臂外側中部和臀部外上側。注射前，檢查注射區域，避開破損、感染、疤痕、萎縮、出血、硬結等部位。

其次，不能祇在同一部位注射。比如三餐前都需要胰島素注射治療的患者，可以選擇早上注射腹部，中午注射前臂外側，晚上注射選擇大腿外側。注意不要隨意更換到其他部位，以免因血糖吸收速度的不同而影響血糖。這是不同注射部位之間的輪換方法。腹部注射時，糖友可以把自己的一個拳頭放在肚臍上，

避開拳頭的位置注射，即至少距離肚臍2.5厘米。

《中國糖尿病胰島素注射技術指南》明確要求，糖友注射胰島素時每個注射點之間應間隔約1厘米，並避免在1個月內重複使用同一注射點。那麼如何避免同一部位的重復注射呢？可以將注射部位分爲四個等分區域（大腿或臀部可分爲兩個等分區域，兩側就是四等分），每周使用一個等分區域并始終按順時針方向進行輪換。這就是同一注射部位內的輪換方法。

最後，不要忘記注射用針頭應一次性使用，如重複使用針頭造成針尖鈍化，不僅增加注射疼痛感，還會引起皮下脂肪增生，產生皮下硬結。在完成注射後立即卸針頭，可避免空氣（或其他污染物）進入筆芯，防止筆芯內藥液外溢，影響注射劑量的準確性。而且針頭內殘留藥液結晶後堵塞針頭，會導致血糖波動、胰島素用量增加，最終使治療費用增加。

## 室內灰塵太多或致兒童肥胖！



大家都知道，灰塵會刺激鼻腔導致打噴嚏，或搞得屋子看起來臟兮兮的。但最近的新研究發現，灰塵還可能導致肥胖。

3月25日，美國內分泌學會在其2019年年會上公布了一項研究結果：家居灰塵中混合着皮屑、花粉、周圍環境的細小顆粒，其中含有的內分泌幹擾物質（EDCs）會促進細胞模型中脂肪細胞的發育，並可能導致兒童肥胖。

此前的研究表明，接觸化學物質會促進甘油三酯（一種在血液中發現的脂肪）的積累，並在動物模型中增加肥胖概率。許多觀察性研究發現，接觸內分泌幹擾物與人類體重增加之間存在關聯。

在這項研究中，杜克大學尼古拉斯環境學院的首席研究員克裏斯托弗·卡索迪斯博士及其同事收集了194個房屋灰塵樣本，然後從灰塵中提取出化學物質，并通過細胞模型測試其促進脂肪細胞發育的能力。

研究人員隨後測量了灰塵中100多種不同的化學物質，發現大約70種化學物質與粉塵誘導的脂肪細胞的發育有顯著的正相關關係，大約40種化學物質與前體脂肪細胞的發育有關。也就是說，非常低濃度的粉塵提取物就足以促進前體脂肪細胞的增殖和脂肪細胞的發育。

研究人員發現，超重或肥胖兒童家中的灰塵中有幾種化學物質含量顯著升高。他們正在繼續研究這些化學物質，以確定哪些可能與肥胖有關。

## 喝涼水會加重便秘

因爲多數人排便的習慣是在早上，所以很多健康知識都勸告人們早上起身第一件事就是要喝一大杯水，能有效防止便秘，甚至有的建議是晨起喝一大杯涼開水。如果你照辦，十之八九效果適得其反，除非你是氣血超旺盛的壯漢，或體重有百多公斤以上。

晨起時身體一切活動仍未恢復正常，包括腸子的蠕動。若此時大杯冷水灌入，對身體健康的影響很大。從環境角度來看，以早晨氣溫爲攝氏26度爲例，放了一夜的開水溫度也大致如此，相對於體溫的37度，存在不小的溫差，飲此水腸子會隨時着涼，蠕動便難以進行或立刻放慢了。祇有喝溫水，才有助通便。此外，如果平時每餐都伴以一大杯冰凍飲品，會影響腸蠕動，容易便秘。去歐美，若也學那裏的人冬天照樣大杯可樂加冰佐餐，極傷腸胃。