

# 世衛組織最推薦的養生方式： 步行！走前先得對5件事

步行，被世界衛生組織推薦為最佳運動養生方式之一。

美國密蘇里大學一項新研究發現，起身走動10分鐘可以幫助抵消長時間久坐導致的血管功能障礙。

步行鍛煉具有增強體質、恢復功能、康復病體等作用，還有助促進淋巴循環，對提升大腦功能起到積極作用，簡單易行。

## 3類人最適合多走走

“沒事走兩步”已經成為不少人的習慣，其中，3類人更適合多走走。

久坐的人。人體工程學專家也警告，長時間站立也會導致頸動脈疾病、靜脈曲張等疾病，腰背和足部等也易出問題。辦公室一族每工作90分鐘，應起身站立8分鐘，走動拉伸2分鐘。

便秘的人。步行時的抬腿動作直接或間接地影響骨盆趾骨聯合肌及肛門括約肌的能力，最好每天能步行或慢跑10~30分鐘。

中老年人。中老年人日常運動可快步走或慢跑，年歲較大者以散步為宜。走走路、爬爬山，運動到微微出汗的程度，有助提高免疫力。



步行時，建議穿一雙舒服、合腳的鞋，到空氣清新、無障礙物的地方走。快步走的要訣是步伐保持一定的節奏，腳跟先着地，再慢慢過度至腳尖，手臂前後擺動的幅度要大，一次走20~30分鐘，持之以恆。

## 健步走可以練出來

走路健身的方式肯定是好的，但走路分為散步和快走，散步無法達到健身效果，祇有快走才能在一定程度上起到鍛煉的作用。但有些老年人走路變慢，說明腿部功能開始退化。

這時，不妨加入一些下肢力量的訓練，讓自己慢慢“快”起來。

坐站練習。坐在有靠背、扶手的椅子上，反復站起坐下。開始時，5次一組，每天3組，組間休息10~20秒；每星期或每兩星期可增加1~2組，逐漸到每天10組左右，可有效鍛煉下肢力量。

坐立行走練習。坐在有靠背、扶手的椅子上，站起身，往前走3米，再返回坐下。來回為一組，隔天做2~3組，每兩星期增加一組，逐漸增加到8~10組。此動作不僅可鍛煉下肢力量，還能提



高平衡能力。練習2~3個月後，老人可“擺脫”椅子，在家進行直線距離的來回走。

平地練習。起始以500米距離為準，步行兩個來回，身體微微出汗即可，以一個季度為

周期增加500米。過程中，如果感覺肌肉能力增強了，可適當加大步幅。注意落地時，採用“腳跟-腳掌-腳尖”的順序；行走時雙臂要擺動，以維持身體平衡。

另外，要學會邊走動邊深呼吸，採用一吸一呼即可。

有些老年人連慢走都比較費勁，可試試“坐着走步”：坐在椅子上，雙腳掌着地，反復交替用力勾腳尖、抬腳跟。注意勾腳尖時，腳跟不離地，抬腳跟時，腳尖不離地。速度不需太快，大約每秒鐘交替1次。

## 步行前，先做對5件事

步行雖然簡便易行、老少皆宜，但方法不對祇會事倍功半，甚至損傷身體。

姿勢：正走、倒走、踮腳走混着來。倒走可以鍛煉平時很少用到的腰部和背部肌肉，平衡鍛煉效果。另外，踮腳走也可以鍛煉到腿部肌肉，尤其是讓小腿肌肉更緊致。

無論是倒走還是踮腳走，都屬於非正常的走路方式，容易對髖關節和膝蓋造成損傷，因此，它們可以作為輔助練習，却不能時間過長，以每次5~10分鐘為佳。

時間：傍晚四五點最好。不少老年人習慣早



# 癌友壞情緒比病魔還可怕



說起癌癥，人們仍然有強烈的恐懼心理。尤其對患者本身來說，惡性腫瘤給他們帶來的身體和精神傷害是持久而深刻的。臨床上，癌友的情緒對病情康復的重要性遠比我們想象得更重要。當壞情緒影響了患者的診治、生活質量和社會功能，就一定要及時、科學處理。

面對癌癥，患者產生的主要不良情緒包括焦慮、抑鬱、恐懼、交流障礙等。大部分患者在腫瘤的某一階段都會經歷短暫或輕度的焦慮和抑鬱，還有些人會出現恐懼和交流障礙。如果沒有及時糾正，其中部分患者會發展為嚴重的焦慮障礙、抑鬱癥等心理問題，甚至出現自殺等極端行為。腫瘤患者的不良情緒在不同階段有不同表現，一般經歷四個階段。

**診斷期。**患者在得知腫瘤診斷後，因無法接受事實而感到震驚，有的會表現為否認、回避，有的出現委屈、憤怒和恐懼。在這個震驚期，患者可能會強烈的軀體反應，如食慾不振、睡眠困難、注意力不集中等。如果患者一直否認、逃避，或是沉溺於不良情緒以致延誤就醫，就需要心理幹預。

**治療期。**治療期間患者最擔心的問題是療效和不良反應。這時候，他們的心理特點往往是擔憂，伴隨著希望或失望。如果該階段的患者過分擔心，對未來感到悲觀失望，會慢慢發展出放棄治療或輕生的念頭。

**隨訪期。**這是指患者在醫院治療結束返回家中，定期復診。部分患者會回歸正常生活，但有些患者仍會時刻感到擔心和不安，身體有一點不舒服如感冒、疼痛，就會十分緊張，以為是復發或轉移的信號，導致內心充滿不確定感，很難把注意力集中到當下的生活。

**疾病進展期。**在這一時期的患者往往會感到生存危機，出現對死亡的恐懼和生命消逝的緊迫感，尤其當出現疼痛、呼吸困難等癥狀時，恐懼尤為突出。

除了患者的心態，腫瘤本身也會影響情緒。例如腦腫瘤會造成腦功能損傷，帶來情緒變化；治療藥物的影響，如阿片類藥物引起鎮靜作用；腫瘤相關併發癥帶來的影響，如癌痛導致的精神崩潰。另外，腫瘤患者所處的環境影響也很大，例如空巢老人患癌後，無親人照顧導致的失落感會加重心理問題。無論什麼原因導致的壞情緒，如果不能得到良好的調整或幹預，都可能發展出嚴重的心理問題，對進一步治療和康復來說是雪上加霜。這時，除了醫護人員的耐心治療、解答與照顧，患者及家屬都要學一點調整心態的辦法。

癌友自身首先要直面癌癥，相信科學、相信醫生，主動求助於身邊的支持資源，包括家人、朋友、心理醫生或患友組織等，不要一個人瞎想、硬撐。然後是找到能讓自己放鬆的辦法，聽音樂、打太極、練瑜伽、做冥想、去公園、到海邊等，祇要適合自己的辦法都可以用上。再次，去覺察自己的情緒，學會面對內心的委屈和憤怒，一旦出現這種不良情緒，及時轉移注意力，或通過合理的方法宣洩，如唱歌、傾訴聊天，甚至哭泣等。最後，正確面對復發轉移，減少其帶來的恐懼。一方面，復發轉移并不代表生命的終止，隨着治療新方式的不斷涌現，腫瘤患者生存時間在不斷延長。另一方面，我們可以通過定期復查來及早發現、及早處理復發轉移。

對於癌癥患者的親友來說，你們的照料也十分重要。建議保持樂觀的態度，從四方面去幫助患者：1.為患者提供安靜的、溫暖有愛的生活、社交氛圍；2.患者鬧情緒時，盡量理解患者的痛楚，而不是苛責對方；3.進行鼓勵式交談，不強迫患者；4.收集醫療信息，給予患者正確醫學知識方面的支持。



上鍛煉，但傍晚四五點鐘會更好。因為對於有心腦血管疾病的老人來說，早晨鍛煉是一個誘導疾病發作的高危因素，且早晨空氣濕度大，不利于污染物的擴散，很多地點的空氣質量并不好。

地點：操場、公園。公路邊是最不適合快走的地點，這不僅因為公路上車流量大，空氣質量差，易對呼吸系統造成傷害，更重要的是柏油路面過於堅硬，容易對膝蓋和腳踝造成較大的衝擊。

因此，鬆軟的土路和塑膠操場是最適合快走的運動場所。此外，公園和自家小區也是不錯的選擇，因為這些地方空氣質量較好，可以保證在運動時，呼吸系統不受過多的傷害。

準備：軟底鞋、白開水。在快走之前，要做好必須的準備工作：第一，穿一雙軟底跑鞋，可緩衝走路時腳底的壓力，並保護腳踝關節免受傷害；第二，穿雙透氣的襪子，一身寬鬆舒適的運動服裝，有利身體放鬆；第三，最好帶一瓶水，在運動過程中少次多量地補充水分可以防止脫水；第四，糖尿病患者最好隨身帶塊糖，防止發生低血糖意外。

## 走路時要做好5件事

步行雖好，但有5點需要避免。

別擺“龍門陣”。有些人喜歡與人結伴鍛煉，邊走邊嘮家常、聊天。這樣即使走上幾千米的路，也達不到鍛煉的目的。所謂“說話費精神”，就是指話說得過多、過久會損傷精、氣、神。如一邊鍛煉身體、聚增元氣，一邊又擺“龍門陣”，易暗傷津液，加上步行出汗，將加重人體脫水。

不煲“電話粥”。有人喜歡邊走路邊打電話，或邊走路邊玩手機等。這會讓人的心思無法集中，鍛煉效果也大打折扣。

專心腳下的。走路本身就是“勞力”之舉，過度鍛煉易暗傷筋骨血肉；思考是“勞神”之舉，思慮太過易損傷脾胃氣血。如果邊步行邊思考問題就會“兩敗俱傷”、“形神分離”，不但達不到鍛煉身體的目的，還會損害身體。

飯後10分鐘。飯後散步有助於加強脾胃功能、促進消化。但“飯後”并非指吃完飯立刻就開始散步，而是要休息至少10分鐘再進行，若吃得過飽則需適當延長休息時間，並且飯後半小時內不能做劇烈運動。

不可以過量。走路鍛煉雖好，也不能過量。現代人在運動上，存在兩極化問題。很多中青年上班族，習慣了開車出行，運動量大幅下降，以至于體力虛弱、體重上升；另有一些人則熱衷於每天曬步數、拼名次，導致運動過量。

如果是慢步行走，包括每天零散的步行，1萬步的運動量可以接受，但如果選擇快步走，每天6000步足矣。



# 老人尿頻煎四子

生活中不少老人為尿頻所困擾。中醫認為，老人尿頻多因腎氣不固、身體虛弱所致，治療應以滋肝補腎、固精縮尿為主。

在此推薦一個治療老人尿頻的方子：取菟絲子12克、覆盆子6克、韭菜子6克、金櫻子6克，水煎服，每日1劑，分早晚2次服。

方中，菟絲子味甘辛，性溫，歸肝、腎、脾經，可滋補肝腎、固精縮尿、養肝明目、溫脾止瀉。它既可補陽，又可益陰，具有溫而不燥、補而不滯的特點，被《神農本草經》列為上品。《本草經疏》也記載：“菟絲子為補脾腎肝三經要藥。主續絕傷，補不足，益氣力，肥健者，三經而俱實則絕傷續而不足補矣……久服明目輕身延年者，目得血而能視，肝開竅于目，瞳子神光屬腎，肝腎實則目自明，臟實精滿則身自輕，延年可必矣。”現代藥理研究表明，菟絲子所含成分具有收縮心臟、保肝、增益生殖、提高免疫力、抗腫瘤、抗衰老等作用，可緩解陽痿遺精、腰膝酸軟、脾腎虛瀉、目昏耳鳴、尿有餘瀝、遺尿尿頻、消渴等癥狀。覆盆子味甘酸，性微溫，歸肝、腎經，能滋肝益腎、固精縮尿，可治療腎虛不固、遺精滑精、小便頻數、遺尿。古人認為其有延年益壽作用，稱為“金玉之品”。韭菜子味辛甘，性溫，歸肝、腎經，能溫補肝腎、暖腰膝、助陽固精，可治陽痿、遺精、遺尿、小便頻數、腰膝酸軟等疾。金櫻子味酸澀，性平，歸腎、膀胱、大腸經，善治固精縮尿、瀉腸止瀉。《蜀本草》記載它能“治脾泄下痢、止小便利、澀精氣”。諸藥合用，有滋肝補腎、固精縮尿的功效，適合緩解老年人腎虛尿頻。需注意，陰虛火旺、小便短赤者禁用此方。