

日爬5層樓 降低心臟病風險

“每天走10000步最健康，可以降低心臟病、癌症和死亡風險……”類似的說法我們聽說了很多。不過最新的一項研究顯示：不需要10000步，每天只需爬5層樓梯，心臟病風險降低20%！

撰文：李劫 繪圖：楊佳

爬樓梯 16-20 次最健康

2023年9月，北京大學的研究人員在《動脈粥樣硬化》期刊上發表了一篇研究：與不爬樓梯的人相比，每天爬5層（一層10步）以上樓梯的人，患動脈粥樣硬化性心血管疾病（心絞痛、心肌梗死、腦梗死）的風險降低約20%。

研究人員分析了超45萬名參與者信息，平均年齡為56歲。研究發現，爬樓梯的強度與動脈粥樣硬化性心血管疾病風險“呈U形”關係。

與不爬樓梯的人相比，每天爬樓梯1-5次、6-10次、11-15次、16-20次和≥21次的人患動脈粥樣硬化性心血管疾病的風險分別降低3%、16%、22%、23%、19%。此外，在冠心病和缺血性中風中也有類似的關係。

很多人每天工作忙、生活忙，根本沒有時間去健身房或戶外鍛煉，而每天上樓時選擇爬樓而不是坐電梯，就能起到鍛煉身體的作用。研究人員表示，爬樓梯是一



種低成本、便捷的運動方式，特別是在快節奏繁忙的工作生活中，對於保持健康至關重要。

4 個爬樓傷膝蓋的動作別再做

不過，值得注意的是，爬樓梯、上下臺階確實會對膝蓋造成一定的影響，尤其是一些上了年紀的人。北京大學人民醫院骨關節科劉強博士指出，對於上下樓梯的傷膝動作，其實只要方法正確，就能將其對膝關節的危害降到最低。

錯誤一：上臺階時膝蓋超過腳尖

上臺階時，很多人是用半只腳踩臺階，這樣在支撐的時候，膝蓋就會超過腳尖，此時會使膝關節壓力過大，時間久了，膝關節過度承重，便會加速損傷。

正確方法：膝蓋不過腳尖。上樓梯時，讓腳尖儘量往前，這樣膝蓋就會在腳尖的後面，在上臺階的時候，膝蓋的壓力就會小很多。

錯誤二：上臺階時膝蓋內扣

上樓時膝關節彎曲，會不自覺地向內扣，這時候膝關節會產生一個旋轉剪切力，對我們的軟骨、半月板都是一種損傷。

正確方法：膝蓋不可內扣，正確姿勢是膝蓋朝正前方，小腿與地面垂直。

錯誤三：挺直身體上臺階

上樓梯時挺直身子上臺階，這時候身體的重量會幾乎全部都壓在膝蓋上，會加重膝蓋負擔。

正確方法：上身前傾髖用力，身體微微前傾，臀部用力。

錯誤四：上下臺階全腳或腳後跟落地

正所謂“上山容易下山難”，下樓梯時膝關節承受的壓力比上樓梯時要大一倍，如果全腳或腳後跟先落地，更會加重膝蓋的負擔。

正確方法：下樓梯時腳尖向下繃直，腳尖、前腳掌先落地，這樣能夠減少後腿吃勁的時間，同時讓身體的重量通過小腿的肌肉化解掉。

溫馨提示

做好這5點 “零成本” 健康爬樓

爬樓梯是一種“零成本”的有氧運動，以下是一些關於爬樓梯的正確方法：

1. 上樓爬樓梯，下樓乘電梯

最好的方法是，上樓爬樓梯，而下樓坐電梯。因為下樓梯時，下肢的承重加大，不斷重複這個動作，加大了關節的活動量，受壓的強度會急劇增加，關節受到磨損的可能性就會增大。

2. 在爬樓之前，最好熱熱身

爬樓梯前應針對膝、踝關節進行熱身活動，避免關節活動損傷的現象發生。平時日常生活中最好經常做下蹲、起立等練習，使關節得到充分的運動。

3. 穿一雙舒適的鞋子爬樓梯

想要爬樓梯的時候，換上舒適的鞋，這樣可以減少足底的反射刺激，減輕膝、踝等關節的作用力。如果穿的是高跟鞋或不合腳的鞋，還是建議乘電梯。

4. 爬樓控制速度，量力而行

爬樓梯鍛煉要結合自身的實際情況，因人而異，量力而行。對於心肺功能正常的年輕人，可以稍快一點。對於年齡大的人，可以適當放慢速度。剛開始嘗試爬樓時，應採取慢速度、逐步加長時間的方式。

5. 這兩類人不建議日常爬樓

儘管爬樓梯是一項不錯的有氧運動，但是爬樓梯屬於負重運動，會增加膝蓋的壓力。對於正常人群來說可以承受，但對於膝蓋有傷和肥胖的人來說，可能會對膝蓋造成損傷，因此，這兩類人不建議爬樓鍛煉。

談筋論骨

同樣是腰痛 病因大不同

如果你注意觀察，會發現雖然同樣是腰痛，但每個人疼的時候姿勢不一樣。有些人是站立行走時疼痛明顯，休息後就會緩解；有些人是坐著或躺著的時候疼痛明顯，活動的時候不明顯……廣東省第二中醫院黃埔醫院骨傷二科醫師吳榮海介紹，不同體位的腰痛，背後的病因可能大不相同。

站立痛：可能是腰椎原因

腰椎問題導致的腰痛，往往表現為直立時疼痛明顯，平臥時疼痛減輕。這是由於直立位時，人體重量會加重神經根的充血程度和脊髓血管的擴張，同時也加重了病變對周圍神經的刺激。

腰椎是腰部主要的負重結構，容易在生理性退變、勞損、急性外傷等因素的作用下發生病變，包括椎間盤突出、關節紊亂、腰椎滑脫等。當腰椎之間的壓力較大時，會把椎間盤中的髓核擠出來，壓迫脊髓神經，產生腰痛；或者由於椎骨質增生引起腰椎管狹窄，壓迫脊髓和神經根，導致腰痛和下肢放射痛。這類腰痛最好前往骨科專科就診，往往需要採取手術的方式解決疼痛根本原因。

坐著疼：椎間盤源性下腰痛

椎間盤源性下腰痛大多數情況下僅在久坐後出現腰部、臀部以及部分腿部的疼痛症狀，站立時往往沒有明顯的下肢放射性疼痛、麻木的表現。

這種腰痛主要是由於椎間盤內部的問題引起的，多為椎間盤退變，椎間

盤內纖維環斷裂等疾病引起的紊亂。

這種腰痛最主要的特點是坐的耐受性下降，疼痛常在坐位時加劇，主要位於下腰部，有時也可以向下肢放散。對於這類腰痛通常先使用藥物治療，同時臥床休息，進行腰背肌鍛煉，能夠提升脊柱的穩定性，也可以進行腰部推拿、針刺等輔助治療。

彎腰痛：可能是肌肉原因

腰部肌肉豐富且力量強大，承擔日常腰部的各種動作，但長期過度負重、脊柱結構失穩、長期彎腰、腰部受傷後治療不當等易引起腰肌勞損。

若是急性腰肌損傷，患者往往是在彎腰拾物、旋轉腰部時疼痛劇烈，但站立或坐位時只要保持腰部姿勢正常，就完全沒有疼痛。慢性腰肌勞損症狀常出現於久站、久坐以及夜間久臥後。此時，適當活動可以緩解疼痛，改善症狀。

一直疼：可能是臟器原因

泌尿系統的急慢性炎症往往表現為一側腰部的慢性、反復性疼痛，嚴重者沿輸尿管放射至會陰部。

尿路結石往往表現為劇烈的腰痛，專業術語叫腎絞痛，表現為突發的肋脊角或腰腹部的劇烈疼痛，有親歷患者描述其為刀割樣疼痛，持續幾分鐘或數十分鐘，甚至數小時不等。

慢性盆腔炎常導致腰骶部酸痛，常在勞累、性交後、月經前後加劇，與體位變化關係不大。



長壽密碼

金秋十月，華人的餐桌上，膏黃肉美的螃蟹是最受人喜愛的時令佳餚。

很多人要麼只圖口腹之欲，一有螃蟹就胡吃海喝；要麼對各種指標擔驚受怕，看著螃蟹不敢下嘴。那麼秋天的螃蟹，到底該怎麼吃？

秋吃螃蟹舒筋益氣

廣東省中醫院珠海醫院內分泌科副主任醫師徐進華介紹，中醫認為，蟹肉性寒，味鹹，具有舒筋益氣、理胃消食、通經絡、散諸熱、清熱、滋陰之功，可促進跌打損傷、筋傷骨折的康復。

營養學研究認為，螃蟹蛋白質含量高，脂肪含量低，且含有的多為不飽和脂肪酸。螃蟹中的谷氨酸、脯氨酸、精氨酸含量較多，有利於促進人體組織細胞修復與合成，提高免疫功能。此外，螃蟹中也含有較多的鈣、鐵、鋅、硒、鉀、維生素A、B族等，中老年人常吃能起到健骨作用。

薑、醋、紫蘇，螃蟹好搭檔

螃蟹雖好，但並不適合所有人。《本草綱目》就記載，蟹“鹹、寒、有小毒”。螃蟹性寒，多食易致胃腸寒滯食積，導致腹脹胃痛等不適。《紅樓夢》裏多次提到，“（螃蟹）不可多拿來……吃了再拿”“多倒些薑醋”“那東西雖好吃，不是什麼好的，吃多了肚子疼。”可見古人也都知道，吃螃蟹要適量。

所以吃螃蟹時，建議趁熱吃，不要與冷飲凍食同吃，同時可以多配一些薑、醋、

金秋如何健康地吃螃蟹？

紫蘇等溫中散寒消積的食材，飲用少量溫熱的黃酒也可以起到溫中消滯的功效。

特別提醒，一些人用佐料“生醃”螃蟹的吃法，感染寄生蟲的風險很高，最好不要嘗試。

痛風患者能不能吃螃蟹？

有些人對著螃蟹大快朵頤停不下嘴，也有些人看著螃蟹猶豫半天不敢下筷，這其中，越來越多的高尿酸血症患者就是代表。得了高尿酸血症甚至痛風，就真的一點螃蟹都不能吃了嗎？

螃蟹本身是高蛋白食物，蟹黃中的膽固醇含量也很高，同時也是典型的中高嘌呤食物。根據品種和部位的不同，每100克蟹肉中會含有80-200毫克不等的嘌呤，高尿酸血症患者吃了，容易導致血尿酸水平過高，誘發痛風，因此建議血尿酸水平未達標的高尿酸血症患者，就不要吃太多螃蟹了，像林黛玉那樣“只吃了一點夾子肉就下席來了”就好。

同時，有消化不良、高脂血症、動脈粥樣硬化的患者也都要嚴格控制螃蟹食用量。

特別提醒的是，蟹黃的膽固醇含量遠高於蟹肉，因此心腦血管疾病患者吃螃蟹時建議適當食用蟹肉，不要吃蟹黃。

另外，螃蟹屬於河鮮或者海鮮，一定要現蒸現吃，不要吃生蟹和死蟹。存放時間太長的熟螃蟹不能吃，因這樣的螃蟹易被細菌污染。