

快點走 更健康

堅持健走好處不少，但你知道怎麼走，才能讓健康獲益更大化嗎？最近的一項研究就發現，這樣走路的人，糖尿病風險降低最大！

撰文：李劼 繪圖：楊佳



這樣走，糖尿病風險大降

11月28日，《英國運動醫學雜誌》發表的一篇研究指出，更快步行速度與降低2型糖尿病風險相關。其中，與休閒散步(<3千米/小時)相比，正常步行速度(3-5千米/小時)與糖尿病風險降低15%相關；輕快步行(5-6.5千米/小時)與糖尿病風險降低24%相關；非常快步行(>6.5千米/小時)與糖尿病風險降低39%相關。

這項研究共納入50餘萬名成年參與者，分析了步行速度與2型糖尿病風險之間的關聯。平均隨訪8年。

研究人員還分析了步速與糖尿病風險之間的劑量反應關係，步行速度每增加1千米/小時，患糖尿病的風險就會降低9%，降低糖尿病風險的最低步速是4千米/小時，相當於男性每分鐘87步，女性每分鐘100步。

所以在自身條件允許的情況下，不妨走快點，更有益健康。

走路鍛煉的4個最佳指標

1.最佳步速

行走的速度要根據自身的體能狀態調整，因人而異可分為慢步走(每分鐘約70至90步)、中速走(每分鐘90至120步)、快步走(每分鐘120至140步)。

2.最佳步數

2022年《柳葉刀-公共衛生》發表的一項研究，對四大洲近4.7萬餘人進行了分析，確定了對不同年齡人群的每日最佳行走步數：

18-60歲最佳步數：8000-10000步；60歲以上最佳步數：6000-8000步；在60歲以上的老年人羣中，每天6000-8000步降低的死亡風險最大；對於18-60歲的成年人而言，每天8000-

10000步降低的死亡風險最大。

另外，最好能做到每天至少連續快走3000步。

3.最佳時間

北京老年醫院康復醫學科副主任醫師高亞南提醒，老人不宜過早鍛煉，因為會誘發疾病，尤其是溫差大的秋冬季，建議太陽出來一個小時後再出門健身。推薦老年人在上午八九點後或下午四五點太陽落山前，外出活動半小時至一小時。

此外，健步走的過程中，保持呼吸急促，身上微微發汗的感覺20到30分鐘以上，才能對心肺起到保健作用。

4.最佳心率

心率可以反映身體的負荷和運動強度，避免過度運動和受傷。有醫生建議，運動過程中應該監測心率，最好控制在(220-年齡)*60-70%範圍或者170-年齡。如果運動中出現心慌、胸悶、頭痛、頭暈、疼痛等不適，須立即停止運動原地休息，如十分鐘不緩解需即刻去醫院就診。

■溫馨提示

4個健步走誤區，很多人沒走對！

健步走的鍛煉方法看似簡單，但如果動作不對，不僅起不到健身的作用，反而會對身體造成傷害，以下錯誤應當避免：

誤區一：腰背不直

許多喜歡健步走的人一開始還能做到抬頭挺胸，但是後來慢慢變得“彎腰駝背”，長此以往，不僅達不到好的鍛煉效果，反而會導致軟組織的損傷。

建議：走路時身體儘量挺直，讓脊椎成一直線，眼睛直視前方。這個時候要注意肩膀放鬆，不要刻意緊張保持一

種固定的健步走姿勢，以免出現頸肩背部不適。

《2023版運動處方中國專家共識》中指出：走路時，腰背挺直，頸肩放鬆，輕輕收腹，下頷微微內收，雙眼平視前方，使耳朵、肩膀和臀部保持在同一條垂直線上。雙臂以肩關節為軸，前後自然擺動，最好做到“前不過肩，後不過腰”。

中國國家體育總局運動醫學研究所骨外科副主任醫師、運動醫學博士李偉介紹，健步走時，步幅要比平時走路多出半個腳掌。步態要輕盈，腳落地時膝蓋微屈，腳後跟到腳尖過渡要順暢，同時身體重心迅速跟隨移動，雙手自然擺臂。

誤區二：大口呼吸，不收小腹

不少人健步走大口呼吸、不收小腹，這樣不但走起來吃力，也會影響健步走的保健效果，甚至誘發心肺不適。

建議：健步走時要收緊小腹，然後隨著運動的頻率慢慢舒展，這樣一收一舒之間就能很好地鍛煉腹部肌肉，慢慢過渡到腹式呼吸。這樣的健步走還有助於腹部減肥。

誤區三：負重行走

有些健步走者背著雙肩包等物品，如果太重，容易讓膝蓋承載過重，時間久了會造成損傷。

建議：健步走最好少帶不必要的物品，如果一定要帶，也要注意重量控制，以行走時不覺負重吃力為宜。

誤區四：不做熱身運動

沒做熱身運動就出發，容易造成肌肉拉傷。

建議：健步走前要進行適度熱身鍛煉，慢慢起步，等到足部有些發熱，再遞增速度。快完成運動計劃時，要慢慢減緩速度，不要馬上停下來。



閒來無事來一曲 此種養生最“動聽”

不知道什麼時候開始，KTV不再隨處可見。

要知道在當年，KTV在大中城市的核心商業區都有一席之地。無論是商業洽談、公司團建還是同學聚會，在KTV包個房間亮一嗓子，幾乎成了不二之選。

如今，人們聚在一起唱K的機會少了。但其實，唱K還是有不少令人意想不到的好處。

讓清新空氣充盈肺泡

肺屬金，並不是指金屬之類，而是代表氣的狀態，是收斂、下降的。肺氣負責宣發和肅降，肺氣足，整個身體的氣機才好順利流動。

而中醫的把脈，把的也是肺經的位置。《難經》有雲：“人一呼脈行三寸，一吸脈行三寸”，肺的一呼一吸，推動經絡之氣，在經絡之內像潮水一樣有節律地流動。

於一呼一吸中，大自然的能量場對人體產生影響。唱歌、練氣功、練瑜伽、練太極等養生方法，很重要的一點就是呼吸配合——調節呼吸。因此，這裏的唱歌不是乾吼，而是用氣唱歌。

很多歌曲的節奏感都頗強，所以在唱歌的時候，我們用力呼吸，有節奏地吐氣、吸氣，可以讓清新的空氣充盈肺泡。

讓聽覺和運動神經得到訓練

有一些神經系統損傷患者，比如中風，可能會出現語言不清、說話不流利等表現，這是大腦掌管語言的區域受損導致的。但人們很早之前就發現，一些患者雖然說話不清，卻可以通過唱歌唱出他們說不出來的詞句。有些情況下，甚至可以通過唱歌，幫助失語患者恢復語言功能。這可能是通過唱歌，患者的聽覺和運動神經得到反復訓練，以誘導神經重塑。

解鬱舒懷，改善脾胃

《素問》指出，脾在聲為歌。也就是說，唱歌在五臟中與脾相關。對此，《壽世保元》解釋說：“脾好音樂，聞聲即動而磨食”，唱歌、聽音樂可以改善消化功能。

清代御醫黃元禦則從另外一個角度解釋了唱歌對脾胃的好處。他認為“脾之志憂，故其聲歌，歌者，中氣結鬱，故長歌以泄懷也。”這是指人們思慮、憂慮的心情，是由脾主管的。當我們思慮過度時，常出現飲食不消的表現。唱歌可以通過解鬱舒懷，改善脾胃功能。



促進全身氣血流通

唱歌既能鍛煉心肺功能，又能宣洩人的感情，吐出心中鬱悶，增加呼吸量，增加胸廓擴張的程度與心臟搏動的頻率，對人很有好處。中醫有言：“脾之志憂，中氣鬱結，長歌以泄鬱。”歌唱還和氣功一樣，有促進全身氣血流通的作用。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜

談筋論骨

背痛揭示4種可能的健康風險

在日常生活中，背痛似乎是一個普遍而又平常的問題，經常被歸咎於長時間的勞累或不正確的坐姿。然而，這種看似無害的不適有時卻是身體發出的一个重要信號，提醒我們可能存在更深層次的健康問題。

背痛可能是多種健康問題的表現，包括但不限於脊柱問題、內臟疾病、心臟健康問題甚至神經系統紊亂。在某些情況下，背痛甚至可能是生命威脅的疾病的前兆。

脊柱問題的早期信號

當人們感受到背部的疼痛時，常常將其歸咎於“老背”或日常疲勞。然而，這種疼痛可能是脊柱問題的早期信號。脊柱是支撐人體的核心結構，它的健康狀態直接影響到整體的活動能力。常見的健康狀態包括椎間盤突出、脊柱側彎、脊柱退行性改變等。例如，椎間盤突出不僅會引起背痛，還可能壓迫周圍神經，導致下肢疼痛或麻木。

預防和緩解脊柱問題的策略包括：堅持適度的體育鍛煉，特別是那些能夠增強背

部和腹部肌肉的運動；保持正確的坐姿和站姿；避免長時間的單一姿勢；以及適當的休息和放鬆。在日常生活中，提高對脊柱健康的認識和重視，對於預防潛在的脊柱問題至關重要。

內臟反射疼痛

背痛有時是身體對某些內臟疾病的反應。這類疼痛與肌肉或骨骼問題引起的疼痛不同，往往更為隱匿和複雜。例如，腎臟疾病——如腎結石或腎臟炎，經常會引起下背痛；胰腺炎則可能引發上腹部和背部的疼痛。因此，當背痛伴隨其他不尋常的症狀出現時，如消化不良、尿液改變或發熱，應及時就醫檢查。

日常生活中，對於任何非典型的背痛，都不應掉以輕心。定期體檢和健康檢查是預防和早期診斷這些隱匿疾病的關鍵。

心臟疾病

背痛有時可能是心臟問題的警報。特別

是在背痛與胸痛、呼吸困難等症狀同時出現時，可能是心絞痛或心肌梗死的徵兆。心臟疾病是全球範圍內的主要死因之一，及時識別這些信號，可以挽救生命。

對於心臟健康的保護，我們應該採取積極的生活方式，包括健康飲食、規律運動、控制體重、管理壓力和避免吸煙。當心臟疾病的症狀出現時，立即就醫和採取適當的急救措施至關重要。

神經系統紊亂

神經系統的問題也可能導致背痛。例如，脊髓壓迫、神經根炎症等問題，不僅會引起背痛，還可能伴隨有感覺異常、肢體無力等症狀。這類背痛的特點是隨著體位的變化而有所不同，有時伴隨尖銳的刺痛或燒灼感。

對於神經系統相關的背痛，重要的是及時就醫進行專業評估和治療。此外，日常生活中注意保持良好的姿勢，避免長時間的過度勞累，以及適當的身體活動，都是預防和減輕神經系統相關背痛的有效措施。