

## 健走 别动不动两三万步



在微信朋友圈中,不少人喜欢晒健走步数,动不动就2万步、3万步的运动量。然而,过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损,应避免大运动量的单一方式锻炼。专家建议,可结合健走进行力量、柔韧等练习,使身体得到全方位锻炼,运动要适量,日行万步为宜,长期超量有风险。

近日,中国疾病预防控制中心慢病中心、中华预防医学会健康传播分会、国家体育总局体科所群众体育研究中心等7家专业机构,联合发布《科学健走腾冲宣言》(以下简称《宣言》),倡导公众“科学健走”,发挥最大的健康效益又避免不必要的损伤。

中国疾控中心慢病中心主任王临虹表示,身体活动不足是造成高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性非传染性疾病的重要危险因素,中国成人经常锻炼比例仅为18.7%,20~49岁劳动力人口参加锻炼的比例则更

低。

中华预防医学会副会长孔灵芝表示,快节奏的生活与工作,让规律运动成了许多人难以实现的目标。健走因可以充分利用碎片时间又不受场地限制,深受公众喜爱。越来越多的人们告别久坐不动,快乐地走了起来。

《宣言》特别提示,健走是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式。当达到气喘、心跳加快,但还能说话交流的状态时,能量消耗将明显增加。《宣言》建议每次健走30分钟以上(30分钟到1小时),或者每次至少10分钟,每日累计30分钟以上。对于仅以步行作为运动方式的普通成年人,建议每日步行总量8000~13000步,其中健走5000~8000步,日常生活约3000~5000步。

尤其对于糖尿病人这一特殊群体,坚持运动是关键,但过量运动有可能导致关节水

肿等症状,运动受限,将大大增加血糖控制难度。孔灵芝表示,慢性病或肥胖症患者须得到医生或专业健身教练的指导。

健走期间,注意吃动平衡。人体能量代谢的最佳状态是达到能量摄入与能量消耗的平衡,体重变化是判断一段时间内能量平衡与否的最简便易行的指标。同时健走运动会刺激食欲,运动后应注意控制能量摄入,特别是高脂肪的食物。

《宣言》还联合建议并呼吁城市管理部门为公众创造适于健走的条件,如设立更多便于行走的区域、开放更多便于健走的公园、拆除市区免费公园围墙等,以鼓励公众增加运动,促进健康;建议并呼吁机关、企事业单位等功能社区,鼓励员工积极参与健走等身体锻炼。

(据新华网)

## 锻炼做得好 膝痛不来找

为什么没有明显的外伤,也没有做特别剧烈的活动,也会出现膝部损伤呢?这得从膝部常见的筋骨损伤说起——

常见的筋骨的损伤主要是肌腱劳损如鹅足肌腱炎、髌腱炎、股四头肌肌腱炎等,髌下脂肪垫炎,半月板退变损伤、软骨损伤等和膝部骨挫伤。前者属于筋的损伤,而膝部骨挫伤属于骨的损伤。

什么是筋?筋狭义上的概念主要是指解剖上的肌腱。传统中医学的广义概念则包括了现代医学的肌肉、肌腱、韧带、筋膜、腱鞘、滑囊、关节囊、神经和血管等。筋属于运动系统的一部分,和骨骼一起在运动中发挥重要作用。

筋的重要性不容忽视,它为人体活动提供动力和稳定。以鹅足肌腱炎为例,鹅足是大腿上缝匠肌、股薄肌、半腱肌三块肌肉之腱性部分在小腿胫骨近段内侧的附着点,外形类似鹅足。鹅足肌腱和股二头肌腱一起发挥屈膝的功能,在鹅足肌腱下与胫骨之间有一滑囊,如活动过多,可造成此处肌腱止点或滑囊产生无菌性炎症,出现局部疼痛和肿胀。其他肌腱炎情况产生原因也类似。

中医认为,“久立伤骨,故久立会损伤人体骨骼的功能;久行伤筋,而膝为筋之府。”膝关节的不正确运动或积累性损伤,如关节反复屈伸活动等,会导致膝关节鹅足肌腱附丽点等的局部损伤,同时剧烈的负荷或长期的负重积累性损伤也会导致骨小梁断裂,导致骨病变区出血、水肿,

以上均会导致局部瘀血阻遏气机,不通则痛。

如出现以上情况,应该及时到医院就诊。千万不要坚持,采用“以毒攻毒”的恶治——加大锻炼强度的方法,只会适得其反。也不要盲目自行采用热敷等方法。中医治疗可以根据患者具体情况辩证使用活血化瘀、消肿止痛的药物。其他很多治疗方法,可以根据具体情况酌情采用。

预防好方法如下——

- 1.应做好充分的运动前准备工作,使肌肉和关节等处于较兴奋的状态。
- 2.根据运动方式适当穿戴合适的运动器具,如专业运动鞋、护具等。
- 3.长期宅在家的朋友,如果计划开始锻炼,应先尽量开始非负重的下肢肌力的训练并逐渐加强,强大的肌肉及韧带是骨与关节保护的屏障。

- 4.对于不经常运动的朋友,运动应持之以恒、循序渐进,不要急于求成。尤其是马拉松、长途徒步或登山等运动。老年人、产后及哺乳期后恢复锻炼的朋友应尽量避免此类运动。

- 5.运动最好劳逸结合,安排好时间。



歇息调整,有利于机体恢复。

6.要注意身体发出的休息信号,如肢体酸沉、关节疼痛、肿胀等,千万不要逞一时之英雄;

7.一旦明确出现损伤,应尽可能因地制宜利用随身携带的物品,采用合理休息制动措施,但要保持肢体关节等松紧适宜,既要起到制动效果,也要避免妨碍血液循环,避免按摩和热敷等措施,有条件可以适当采用冰敷,防止损伤加重,并及时到医院就诊。

8.可以随身携带一些治疗软组织损伤的应急外用药品(无过敏史),可能有助于缓解症状和病情。

特别需要提醒的是,由于个人身体条件的不同,运动方式和运动量的选择应结合自身条件选用,以适宜为度,切忌互相攀比!

(据健康时报网)

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间:2017年4月6~12日

| 出诊原因     | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 63 |
| 交通事故外伤   | 38 |
| 其他类别外伤   | 37 |
| 心血管系统疾病  | 25 |
| 脑血管系统疾病  | 14 |
| 酒精中毒     | 14 |
| 其他       | 9  |
| 药物中毒     | 2  |
| 其他外科系统疾病 | 2  |
| 其他五官科疾病  | 2  |
| 妇、产科     | 1  |
| 儿科       | 1  |
| 食物中毒     | 1  |

一周提示:本周120急救共接诊209人次。春天,天气变化无常,加上各种鲜花盛开,过敏性鼻炎犹如万物般苏醒活跃起来。过敏性鼻炎主要表现为喷嚏、鼻痒、流涕和鼻堵等四大症状,严重困扰着人们的生活和工作。过敏性鼻炎初期症状轻微,与感冒相似,所以常常被大家忽视,如果不及早处理,或者处理不当,还可能诱发多种并发症。

医生提醒,首先,在饮食方面,尽可能避免过食生冷、油腻之类的食物,忌食生冷鱼虾,戒除烟酒,减少不良刺激。其次,生活起居要有规律,注意保暖,特别是气温忽高忽低时,衣着应适宜,避免冷空气刺激。最后,保持室内空气流通,保持室内卫生,最好不要饲养宠物,外出时尽量避免与各种花草直接接触。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## ■一周 病情报告

样本采集地:市中医院  
采集时间:2017年4月6~12日

| 科别   | 门诊接诊总量(人次) |
|------|------------|
| 妇、产科 | 1241       |
| 儿科   | 1140       |
| 脑病科  | 896        |
| 肝病科  | 812        |
| 肺病科  | 793        |
| 皮肤科  | 718        |

温馨提示:4月,万物生发,在各种生命生机勃勃的同时,病菌也在迅速繁殖。市民容易感染由细菌、病毒、寄生虫等引起的春季感染性腹泻。感染性腹泻主要是由病毒、细菌、真菌、寄生虫感染肠道后引起,使肠道上皮细胞的通透性发生改变,让肠道不能正常吸收水分以及电解质,所以发生腹泻。

医生建议,第一,市民要注意个人清洁卫生,勤洗手,做到不喝生水,少吃生冷食物。第二,尽量减少外出参与大型活动和旅游,杜绝传染渠道。如外出旅游,要不喝生水,不食用不洁、腐败、无证和不符合卫生的食品,饭前便后勤洗手。第三,市民如有出现类似感染性腹泻症状者,应及时去医院就诊。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

