



# 快走防很多病 这样走路 最养生

步行是人类最好的运动。运动专家建议,如果单纯的走路让你感到乏味枯燥,不妨变着花样走,会收到意想不到的养生效果。

在走路之前,我们首先要做好3项准备工作:1.正确穿着。穿一双软底跑鞋,保护脚踝关节免受伤害,穿一身舒适的运动装,有利身体活动。2.热身充分。做做伸展、拉伸四肢的运动,防止运动损伤。3.带瓶水,运动时少次多量地补充水分可以防止脱水。

## 快走防很多病

多项权威研究发现,坚持每天快走,能有效对抗糖尿病、减少中风、预防老年痴呆等。英国拉夫堡大学研究还发现,每天快步走可以提高免疫力,使感冒几率降低30%。研究显示,已患上乳腺癌的女性如果经常快走锻炼,生存率要比不爱走路的乳腺癌患者高45%。对更年期女性来说,快走的保健作用更明显,过了更年期,女性患高血压、糖尿病、血脂异常的几率会逐渐增加。哈佛大学研究发现,中老年女性每天快走45分钟到1小时,其中

风几率可以减少40%。

为保证锻炼效果,快走应至少每次40-60分钟。刚开始锻炼的人可以逐渐增加运动频率和时长,先每隔一天走一次,从半小时开始,逐步适应后就要坚持每天锻炼。一般人快走时,感觉有点气喘,身体出汗,就说明运动量达标了。有的人走路喜欢背着手,这样走的锻炼价值几乎为零,正确的姿势应该是挺胸抬头,收腹提臀,曲臂摆动。需要注意的是,糖尿病患者快走时最好随身带块糖,防止发生低血糖意外。

## 倒着走治腰疼

倒走起源于20世纪70年代,当时一些田径运动员受伤后,通过这种方法进行身体恢复练习。后来就有运动专家指出,倒走其实是一种很好的运动方法。专家指出,倒走可以锻炼平时很少用到的腰部和背部肌肉,平衡锻炼效果。对久坐的人来说,通过倒

走能够有效缓解身体疲劳和腰背酸痛之苦。

但专家提醒,老年人身体机能退化,平衡能力下降,在倒走时,由于看不到后方路况,很可能会出现跌倒、磕碰等危险。另外,老年人腿脚不灵便,倒走不可能走太快,所以运动强度很小,对于

心肺功能的锻炼作用很小,从健身效果来说很不经济。因此,老人尽量不要倒走。建议喜欢倒走的人,尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,可以采用正走和倒走结合的方式,每天走半个小时,使身体各部分肌肉都得到锻炼。

## 边拍边走呼吸畅

走路时,两手半握,虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时,双手向身体两侧打开,在左脚落地的同时,右手轻轻拍打左胸(以乳头为原点,水平和垂直各划一条直线的上1/4区域),左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打

左后腰,一边前进,一边拍。据北京市科学健身专家讲师团秘书长赵之心介绍,这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

## 甩手大步走不驼背

老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意

意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以每分钟80-90步为宜。

## 走走跑跑燃脂肪

先做短时间高强度运动,再换一种时间稍长的低强度运动,从而给身体留出恢复的时间,叫做间隔式训练。与持续的有氧运动相比,间隔式训练法的运动强度更高,并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时,高强度的运动也使得脂肪燃烧速度加快。运动时,可以先快跑15

秒,然后走路45秒,这样交替运动20分钟。也可以快跑60秒,然后快走3分钟,这样交替进行30分钟,长期坚持就能看到效果。这种方式强度比较大,运动完要抖抖腿,甩甩胳膊,放松全身,以缓解肌肉的紧张感。

## 正步走气质佳

英国女王伊丽莎白二世始终以身体的健康、富有朝气的形象示人,一个重要原因就是女王有一套独特的养生法。几十年来,女王一直坚持周末走她走步方式很特别,采用“正步法”。正步

走不用像军人一样姿势很标准,只要全脚掌着地,抬头挺胸,目视前方,持续到身体有出汗的感觉,就达到锻炼目的了。

## 踮脚走能护肾

随着年龄增长,老人肾气逐渐衰退,中医认为肾为“先天之本”,与骨骼、牙齿、耳朵关系密切,因此,老人肾气衰退主要表现为双腿乏力、牙齿松动、听力减退等。有这些症状的老人,不妨试试踮脚走路。踮脚走路时,前脚掌内侧、足大拇指起支撑作用,而足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阳脾经经过此处。这样可以按摩足三阴,通过足少阴肾经温

补肾阳。每天踮起脚走10分钟左右,中间可以走走停停,累了休息,达到刺激穴位的目的就可以。但踮起脚尖走路有一定难度,尤其对于老年人来说,一定要循序渐进,一开始练习时最好身边有帮扶物。长期坚持,每次不可过量;患有重度骨质疏松的老人,不建议踮脚走路。

## ●聪明女人怎么生

专家说,聪明的女人不为医院GDP做贡献,谁也不希望剖宫产,大出血,常住院……聪明的女人应该学会用知识武装自己,注重营养,适当运动,控制好体重,自然分娩。生个3公斤左右的宝宝,减少产后并发症。如今的中国剖宫产率太高,很多人以为就生一个孩子,剖了算了。可是,子宫一次性与塑料袋一次性不是一个概念,姐妹们要珍惜自己的器官。

到目前为止,自然分娩仍然是最理想、最安全的分娩方式。

## ●顺产的民间误解

1、顺产孩子被挤压,会“变傻”。这是误区,已经证明,孩子不仅不会因为产道挤压而不聪明,经过产道的第一次“按摩”,肺部适应性好,孩子会免疫力提高,身体好。而剖腹产的孩子,就像他们自己好好在家待着,你一脚把门踢开,然后嘭就把他抱出来,对他们来说,是很突然地被打扰了。

2、剖宫产只是一个小手术。错,剖宫产一层层划开进去,不仅身体留疤,内部器官可能造成粘连,留下一系列的问题。

3、剖宫产时间自己定,临时发动碰不上好医生。这也是妈妈们多想了,医院现在医生配备和医疗质量有保证。

4、顺产体型会变坏。其实体型只会两个阶段变坏:一是怀孕期间吃太多;二是产后吃得多吃奶少。

5、顺产会非常痛。现在有了导乐、无痛技术,自然生产没有电视剧演的那么夸张。其实顺产即使有侧切,剪皮肤和脂肪,也不是像剖宫产,大动干戈。

医生建议:孕妇从孕期开始,多做收缩肛门运动,每天2次,每次15至20分钟,提高顺产率。

## 聊聊生孩子那些事儿

# 孕妈咪,多做家务 不做熊猫

## ●为了二胎,别剖了

1、快刀下的并发症——剖宫产对新生儿不利,易造成新生儿黄疸偏高。当然剖也是要到时间才能下手滴。

2、对于母亲来说,麻醉意外危险增大,出血多一倍,再次怀孕比自然生产麻烦得多;而且日后会造成疤痕释,月经时间长等后遗症。

(本版稿件均据新华社)

## ●分娩20个小时以上,很正常

- 1、自然分娩四大法宝:精神、产力、产道、胎儿自身条件。
- 2、正确认识疼痛:放松心情——吃点稀饭——敲敲腰部——下床运动——适当麻醉。
- 3、正常的产程分割,潜伏期,16个小时以内;3cm至全开,4-6小时;全开至婴儿出来,1-2小时。因此,大部分孕妇,当你5分钟宫缩时再来医院也来得及。
- 4、再次生育,最好间隔2-3年。

## ●自然分娩的真相

- 1、胎儿肺成熟,精细动作好。
- 2、母亲精力好,恢复快,方便再生育。
- 3、准爸爸们也要鼓励妻子顺产哦,因为顺产后母乳喂养,不用你起夜泡奶粉;她伤口不那么疼,也不会和你“作”了(吼吼,这点让在座准爸爸们很受用呢)。
- 4、现在“双独”“单独”夫妻都能生二胎,如果头胎是剖宫产,对二胎会产生很大影响。

## ●多做家务不做熊猫

- 1、心理准备:自信很重要,这也是个人能力体现哦,要做个聪明的女人,适当跑步配合锻炼。
- 2、孕期营养:一颗专门的孕妇微量元素。
- 3、体重控制:产妇正常增量在11-16公斤,大于20公斤很容易生巨大婴儿了。
- 4、产前运动:做家务,不做熊猫,除了拖地和扫地之类的弯腰运动,洗水果、切菜等家务可以适当做哦。运动可以是早晚有速度的散步(不是谈恋爱时候逛西湖,压马路哦),健身球,孕妇瑜伽等。

