

健康驿站

每天走多少步合适?

走路可谓是伴随人一生的运动。早在1992年,世卫组织就指出“走路”是世界上最佳运动之一,不论男女老少,什么时候开始这项运动都不晚。

走路有益健康,但每天究竟走多少步才合适呢?每天走4000步和8000步有什么区别?

每天步行12000步,全因死亡风险有效降低

一项由美国国立卫生研究院(NIH)、美国国家癌症研究所(NCI)、美国国家老龄研究所(NIA)以及疾病控制与预防中心(CDC)主导的十年大型研究发现:每天增加步数与降低全因死亡率的风险有关,每天步行8000步与降低全因死亡率51%相关。

研究显示,这4850名参与者,每天平均步数为9124。在长达10年的随访过程中,共有1165名参与者死亡,其中406例死于心血管疾病,283例死于癌症。

步行<4000步/天:655名参与者,死亡率为每年76.7‰,10年内共有419名参与者死亡。

步行4000步/天——7999步/天:1727名参与者,死亡率为每年21.4‰,10年内共有488名参与者死亡。

步行8000步/天——11999步/天:1539名参与者,死亡率为每年6.9‰,10年内共有176名参与者死亡。

步行12000步/天:919名参与者,死亡率每年仅4.8‰,10年内共82人死亡。

相比每日步行4000的参与者,每日步行8000的参与者全因死亡风险降低了51%,而每日步行12000步的参与者全因死亡风险降低了65%。

走路姿势正确,健身效果翻倍

正确的走路姿势应该是抬头挺胸收腹,抬起下巴,眼睛平视前方。轻轻抬腿迈出脚,按照脚跟一脚掌一脚趾的顺序“滚动”着地,踩实以后再抬另一只脚。迈步时,要用大腿带动小腿;脚离地时,要做到用力蹬地。

摆臂的正确姿势是手臂自然下垂,走路时在身体两侧自然摆动,摆臂幅度在30度至45度之间为宜。

正确的走路姿势,加上下面这些花式走路法,或许能让你收获更好的健身效果。

1.倒着走,缓解腰疼。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。要领:尽量选择平整的路面,周围人比较少的环境,每天走半个小时为宜。

2.走一字步,缓解便秘。这种走路方式会带动胯部扭动,有助于增加腰部力量,刺激肠胃蠕动。走一字步的运动量不用太大,走500米就够了。要领:左右脚要轮番踩在两脚之间中线的位置,左右脚掌着地的同时,分别向左右两侧扭胯,上身保持放松。

3.走走跑跑,轻松减脂。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。要领:运动时,可以先快跑15秒,然后走路45秒,交替运动20分钟。(晨综)

今日聚焦

老人找保姆,频繁更换难称心

□ 记者 张铮

“安享晚年”被用于形容老年人拥有一个快乐、幸福、无忧的晚年生活。然而,一些生活不能自理的老人,却面临着频繁更换保姆的尴尬。10月16日,记者对此进行了采访。

烦恼:频繁更换保姆,却难称心

“3个月换了5个保姆,最长的做了1个多月,最短的不到1周。”家住市区万里小区的刘芳提起给母亲找保姆,不禁感叹:“给老人请个保姆咋就这么难?”

原来,刘芳的母亲患有偏瘫,父亲的生活尚且还能自理。“每天跑来跑去照顾父母,我也觉得有些吃不消。”刘芳说,于是她给父母找了个陪护保姆。

几个月前,刘芳来到市区一家家政公司,可一听说是照顾中风卧床的高龄老人,谁都不愿意去。好不容易找到了保姆,又都待不长。

刘芳说,自己给保姆开出的条件还是比较好的:“包吃包住,负责老人一日三餐、给老人洗衣服、给老人擦洗身体,不负责打扫房间卫生,月薪3500元。”但是这样的条件还是留不住人,短短3个月就换了5个保姆。

蒋先生的父母70多岁了,平时不跟子女同住,蒋先生想给父母找个保姆。他觉得,老人身体还算健康,保姆的工作量并不大,他希望保姆的工资是一个月2500元,但对方都觉得工资太低。

调查:保姆需求量大

当日上午,一家政中介公司的负责人丁兰说,现在为老人找保姆的雇主非常多,但是让雇主和保姆双方都满意的少之又少。



资料图片

究其原因,丁兰认为相对于普通保姆,照顾老人的保姆工资并不低,但是一部分保姆或由于观念问题,或怕脏嫌烦,愿意照顾老人的不多。另一方面,一些老人确实比较难相处,让一些素质较高、业务能力较强的保姆为难。

采访中,我市一家家政公司的老板坦言,老人找保姆堪比找对象,要过好几关。儿女认可,自己同意,看着顺眼,双方还要能谈得来。磨合期最难熬,不是雇主投诉,就是保姆抱怨工作难干。

另外,来应聘保姆的大多是农村妇女或外来务工者,找保姆的又多是拿退休金的人,双方的文化和习惯差异,也是导致保姆难找的根本原因。

期盼:培训上岗,双方有保障

市民张红英的公公常年瘫痪,大

小便失禁,作为儿媳照顾起来也不方便。他们夫妻商量后决定雇人,3年换了8个保姆。

“保姆都挺好,干活儿也都行,就是不懂护理。我只能花高价请护工,但在经济上实在有些吃不消。”张红英说。

记者了解到,保姆大多年龄在40岁至55岁,想让其花钱培训学技能,几乎没有可能。

这种情况导致无技能的保姆只能做饭、做家务,而有技能、身体好的保姆越发受欢迎。

市民周培建议,保姆培训上岗,让保姆不再难雇,让老人晚年生活更幸福。

另外,大多数人在雇保姆时多是口头商议,出现纠纷,相互扯皮,保姆难维权,雇主利益也难得到保障。

热点话题

排便时最忌讳“用力”! 37.9%的心脏“破裂”由它引起

对于一些人来说,排便不是件容易的事:坐在马桶上眉头紧锁,肚子胀却束手无策,一天跑好几趟厕所。

为了让肠道痛快“卸货”,你可能会铆足了劲儿,却没意识到,危险正在悄悄靠近你。尤其是老人,更要注意。

用力排便,让心脏负担加重

首都医科大学附属北京安贞医院开展临床研究发现,心室游离壁破裂是急性心梗后发生的一种致死性并发症,排便、活动、情绪激动、暴饮暴食等是导致心室游离壁破裂的主要诱因。其中用力排便占比最高,达37.9%。

对心脏病患者来说,用力排便是诱发心梗非常危险的因素。当人在

屏气用力排便时,身体各个器官都很“紧张”,特别是腹部,这就会导致腹压升高,使心脏回心血量增加、血压升高、心肌耗氧量加大,从而导致心肌缺血、心绞痛发作或严重心律失常,甚至引发猝死。

另外,有脑血管病变和高血压控制不佳的患者,用力排便时还可能发生脑卒中。

秋冬季来临,气候变干,气温降低,人体内水分不足,很容易导致大便干结,引发便秘。因此,建议大家排便时不要太用力,排得出来就排,排不出来也不要勉强。

5个好习惯让排便更通畅

排便不顺畅,不仅会引发肛肠疾病,还可能诱发癌症。美国《预防》杂

志网站盘点了排便通畅的人所养成的5个好习惯。

1.外出旅行多喝水。有些人在家排便正常,一出门好习惯就被打乱。多喝水有助于保持肠胃运动。

2.固定作息時間。大部分排便顺畅的人每天都会在同一时间排便,排便时间没规律会造成慢性便秘。

3.适量运动。适量运动有助于保持大便通畅,但如果运动过量,身体会将血液从肠道流向肌肉,这就放缓了消化道的移动速度。中年人可以选择慢跑,老年人最好以散步为主。

4.练习瑜伽。压力大会放缓肠道肌肉的收缩,造成便秘。练习瑜伽有助于减轻肠易激综合症的症状(包括腹泻和便秘)。

(晨综)