

医科普

健康读本

他“走”掉了失眠，
她“走回去”了15岁。

8月8日全民健身日来临之际,记者对话两位健走达人

现代人坐出来的病
都可以一“走”了之

本报记者 郑佳颖 通讯员 陆凤 赵媛媛

肥胖、三高、颈椎病……多数现代人身上都能找出几种坐出来的病。而这些病除了治疗之外,还可能通过科学健走慢慢走掉。

在8月8日我国第15个全民健身日来临前,潮新闻·钱江晚报记者对话两位健走达人——杭州市拱墅区户外体育协会负责人戚东海、浙江省肿瘤医院大内科护士长俞新燕,听他们分享健走带来的改变与乐趣。

健走帮他走出失眠痛苦

“很多人误以为散步就可以达到运动效果,每天饭后踮脚15分钟,其实最多只能算是活动筋骨。”作为一名健身运动爱好者,50多岁的戚东海已连续三年组队参加全省绿道健走大赛,他说通过健走可以了解自己的体能状况,找到适合自己的运动节奏。

天气好的时候,戚东海会用健走代替公共交通,有时候为增强心肺功能还会进行7分配速的快走。“身体就像一台车子,偶尔也需要上高速拉一拉。”说着他的双臂还不由自主摆动起来。

为什么戚东海会如此热爱健走?“我以前睡眠不

好,最严重的时候几乎整晚睡不着觉,深度睡眠时间不超过20分钟。”说起最初尝试健走的原因,他坦言,整天坐在办公室里会让人憋闷,到大自然中走走,在鸟语花香间出一身汗,感觉身心都瞬间轻松愉悦许多,失眠的痛苦就这样被神奇的健走一点点驱散。

“我对幸福的定义就是能优雅地生活。不生病、少生病、迟生病;生病了治疗后,能快速康复。现在,很多老年人会有意识吃点钙片防骨质疏松,殊不知在阳光下通过健走才能更好促进钙的吸收。”所以,除了自己坚持走,戚东海还带领身边越来越多的老人和同龄人一起参与健走。不过,他总会不厌其烦地提醒老人们,健走与平常走路不同,有步姿、步幅、运动强度和运动时长的要求,这样可以在提高体质增强免疫力下,避免不可逆的运动性损伤的产生。

健走让50岁的她拥有35岁的身体

一身收腰碎花长裙,干练的短发,紧实且白皙的皮肤,俞新燕浑身散发着青春与阳光。“我今年50岁了,但体检结果显示身体状况跟35岁差不多。”她一番自我介绍更是令人惊叹。

“其实我以前胖胖的,是健走让我发生了蝶变。”俞新燕兴奋地说,通过连续四年参加全国万步有约健走比赛,她先是体脂下降了,同时肌肉量增加了,而且



皮肤也开始透着健康的红润色。另外,在健走中,她明显感到心肺功能大大提升,从开始跑800米都困难,到能一口气跑3-5公里,甚至到如今能跑马拉松。

作为一名医务工作者,俞新燕深知运动对健康尤其是慢性病防治的重要作用,而亲身经历后更是不遗余力地向身边人传递科学健走理念。“对我自身而言,有了健康的身体才能更好帮助那些无助的肿瘤患者。而对于患者,科学的运动能让他们身心获益,方便又经济的健走便是他们最好的选择。”

俞新燕说,纯粹的健走可能有的人会觉得枯燥,她的方法是,约上朋友,一路走一路背古诗词,《将进酒》《桃花源记》《琵琶行》……最近动画电影《长安三万里》热映,里面的古诗很多难不倒她。而且,她连续几年验证下来,运动时可以加速大脑的血液循环,记忆力也会提升,背起长诗事半功倍。

潮新闻与省疾控中心、拱墅区疾控中心联合举办“科学健走,百步有约”活动

专家教你“朝三暮四”健走,远离慢病

本报记者 郑佳颖 通讯员 陆凤 赵媛媛

为了帮助大家科学地认识健走对于身心健康的意义所在,8月2日,潮新闻与浙江省疾控中心、拱墅区疾控中心联合举办的“科学健走,万步有约”活动,通过线下教学和线上直播,呼吁更多人行动起来,用科学健走迎接健康美好生活。

5005人连续健走100天
发生惊喜改变

“科学证据表明,不合理的饮食、抽烟、饮酒、体力活动不足等行为危险因素是造成三高等慢性病的重要原因。”浙江省疾控中心慢病所所长钟节鸣表示,而通过改变这些行为危险因素,大部分的慢性病可以有效预防和干预。

为了让更多人能够远离缺乏锻炼对健康造成的危害,政府相关部门对慢性病严峻现状的重视程度不断提升。中国疾控中心指导下的“万步有约”健走激励大赛已连续举办八届,通过为期一百天的行走,促进健走习惯的养成,帮助参与者有效缓解慢病进展。而浙江在不断改善城市绿道等运动环境,再加之老百姓主动运动的观念也在不断加强,这些都将成为慢病防控工作带来积极的影响。

浙江省疾控中心曾对往期健走活动参与者进行体测发现,通过100天的健走,5005人平均BMI下降了0.47kg/m,体脂肪率下降了0.7%,腰围减少了1.86cm,体重减轻了1.28kg,并且血压控制率也有所提升。可以看出,为期100天的具有一定强度的健步走运动对身体有良好的健康促进作用。

科学健走
需要“朝三暮四”

“健走运动非常简单,适应人群也广泛,对设备场地等条件性要求比较低。它不仅可以帮助控制体

重,降低各类慢性疾病的患病风险,还能够潜移默化地让我们养成运动的习惯。”钟节鸣所长亲身体验坚持健走100天,他发现自己轻度脂肪肝消失了。

“每个人都是自己健康的第一责任人。”钟节鸣所长强调,“对于高血压和糖尿病等慢病患者,除了药物治疗外,非药物干预也非常重要,健走就是一个很好的‘运动处方’。”

需要注意的是,健走虽然看起来简单,但要做到标准有效并不容易。散步、踮脚等随意锻炼达不到运动的有益效果,学习正确的健走姿势,运动的步频、步态及骨骼排列、步幅和手臂摆动都有讲究,并且能够在达到运动效果的同时,避免运动损伤。

“‘万步有约’大赛的科学健走规则,除了要求参赛队员每日完成10000步,还涵盖‘朝三暮四’和‘3个运动处方’。‘朝三暮四’是指在早晨完成3000步或傍晚饭后完成4000步。‘3个运动处方’是指以100-150步/分钟的步频,分别连续健走10分钟、10分钟和15分钟。”钟节鸣所长介绍,这种方法既简单又有效,帮助人们养成“日行万步,科学健走”的健康生活习惯,通过持续参与“万步有约”活动,越来越多的人实现了从健身到健康的良性循环。

而作为全国健走的优秀示范区,杭州市拱墅区今年组织了20家单位、351名参赛队员参加比赛。拱墅区疾控中心主任席胜军表示,“健走因适应人群广泛、经济安全且效果明显而备受欢迎。如今健走不仅是一项运动,更是推动健康生活方式的重要途径,希望越来越多的人通过健走加入到守护健康的行列中。远离慢性疾病,享受品质生活。”