

《柳叶刀》子刊发研究论文： 不同年龄每日走这些步数最科学

俗话说,百练走为先!步行是最简单最舒缓的运动。经常步行对身体带来的好处数不胜数,例如,降低心血管疾病、预防糖尿病、促进整体健康等。多活动是改善和维持我们身体健康最重要的行为之一。早期研究表明,每天采取更多的步行与降低死亡风险有关,无论什么类型的步行都有效。

不知从什么时候开始,日行1万步,成为很多人的习惯,不少人每天坚持打卡。那么,真的需要走1万步吗?到底走多少步可以达到最大健康益处呢?

近日,美国马萨诸塞大学的研究人员在《柳叶刀》子刊上发表了一篇研究论文。该研究对四大洲近5万人进行了分析,确定了对不同年龄人群的每日最佳行走步数。具体而言,年轻人最佳步数在8000-10000步,60岁以上老年人最佳步数在6000-8000步。

在该研究中,研究人员分析了15项研究的数据,共纳入47471名成年人,这些研究调查了每日步数对18岁及以上成年人全因死亡率的影响。根据参与者每天的平均步数,将参与者分为4组:3553步、5801步、7842步和10901步。

在平均7年的随访期间,共有3013人死亡。分析发现,与每天

3553步相比,每天走更多步的3个组死亡风险降低了40%-53%。根据数据显示,随着每天步数的增加,死亡风险逐渐降低。在60岁以上的老年人中,每天6000-8000步降低的死亡风险最大。对于18-60岁的成年人而言,每天8000-10000步降低的死亡风险最大。

研究人员表示,随着步数的增加,死亡风险逐渐降低,然后趋于平稳,多走并不意味着死亡风险进一步降低。对于老年人和年轻人而言,这种平衡发生在不同的步数值上。没有发现更多的步数与死亡风险增加有关。

而对于步行速度而言,该研究没有发现步行速度与降低死亡风险之间存在明确的关联。这意味着,迈出脚步,不管你走的速度如何,步行才是降低死亡风险的关键。

此前,美国马萨诸塞大学的研究人员的研究论文也表明,步行步数并非多多益善,每天走7000步可以保持健康益处最大化,并将死亡风险降低高达70%,而且该益处与步行速度无关。当时,该研究并未区分年龄因素。此次《柳叶刀》子刊的这篇最新研究进一步细化了年龄,确定了对不同年龄人群的每日最佳行走步数。

(综合)

天热补水“吨吨桶”? 小心“水中毒”!

最近,一款名为“吨吨桶”的水杯火了,不少健身人士和明星都喜欢用这种“吨吨桶”喝水。它的容量比一般水壶大很多,往往在1.5-3.8升,价格从139元到386元不等。记者搜索发现,在电商平台上它的销量很可观,有的店铺月销量超过8万件。

和普通水杯不同,“吨吨桶”瓶身上,大多标有时间和饮水量刻度,就像一个提醒你定时喝水的闹钟。然而,买了“吨吨桶”以后,补水并没那么简单:并非喝得越多越好!

小心“水中毒”

专家指出,大量出汗后,如果用这种“吨吨桶”喝水,就容易一下子补水补过头,会出现“水中毒”的情况。人一般是以一天2000-2500ml喝水量为宜。夏天由于出汗多,不做剧烈运动的话,2500到3000ml就可以了。

由于人体肾脏的持续最大利尿速度是每分钟16毫升,一旦摄取水分的速度超过了这个标准,过剩的水分会使细胞膨胀,引起脱水低钠症,一般会导致头晕眼花、呕吐、虚弱无力、心跳加快等症状,严重的会出现痉挛、昏迷甚至危及生命。

一般每天喝8杯水较为适合,且要分几次喝。一下子饮水过多,即使没有水中毒,大量的水积聚在胃肠中,使人胸腹感到胀满,不利健康。饮水过多,还会冲淡胃液,导致胃肠

的吸收能力减弱。

医生提醒,运动出汗后可饮用适量淡盐水、柠檬水、蜂蜜水、运动饮料等,及时补充体内电解质。

“水中毒”事件,其实屡有发生。天气炎热,喝水量增多再正常不过,可合肥小伙小郑打完篮球后猛喝了5瓶矿泉水,随即头昏眼花、呕吐不止,送医被诊断为“水中毒”。

吴女士半月前得了便秘,在网上发现了喝柠檬水治便秘的偏方。她一有空就喝柠檬水,2小时内喝了6升水。不多久她就觉得胃疼、头痛,躺在床上休息。过了一会,老伴发现不对劲,呼叫发现她神志不清。送到医院后,医生诊断,吴女士由于一次喝水太多致脑水肿,情况十分危急,经过抢救才脱离危险。

水,及时补充水分。

不过,在专业人士看来,像是“吨吨桶”这样的大容量水杯,杯中的水不要放太长时间,建议在3小时内喝完,时间太长容易滋生细菌。

此外,部分市面上销售的“吨吨桶”材质为食品级塑料,不同材质承受的温度是不一样的,不一定都能倒入沸水。同时,为避免烫伤,使用吸管时水的温度请勿超过50℃。

(澎湃)

不要口渴再喝水

夏天天气炎热,最重要的就是多喝水。别等口渴了才喝水,因为口渴表示身体已经缺水了,最理想的是根据气温的高低,每天喝1.5升至2升水。出汗较多时,可适当补充一些盐水。

与普通水杯不同的是,市面上销售的“吨吨桶”在瓶身上都标注有饮水量刻度,每隔2小时划了一条横线,提醒顾客及时饮水。专家也建议,每隔一两个小时就应该喝一次



近日,市妇幼保健院儿科专家来到云林街道社区卫生服务中心开展儿童骨龄筛查工作,通过使用智能化专用骨龄仪,免费为适龄儿童测评骨龄。(蔡晨 摄)

女孩打“飞的”治病 双手又变灵活了

曾经因为手腕伤无法正确诊断,被国内外多数医生“放弃”,对未来人生满是绝望的90后姑娘小张,在无锡市九院副院长、运动医学科主任糜菁熠专家门诊复查时,已经可以一脸轻松地灵活转动双手。兴奋的她还特意制作了一面锦旗送至糜院长手中,以表达感激之情。

4年前的一天,在国外生活的小张一如既往地去新西兰某景点上班,工作中需搬运沉重的火山泥,手腕负重扭转,疼痛难忍的她寻求新西兰当地家庭医生帮助,但半个月后,右手腕的疼痛未见好转。之后,她前往新西兰当地医院就诊,X线片、B超、MRI一番检查后,医生考虑其为扭伤,予以封闭

治疗。但自始至终当地医院没有给出确切诊断,小张的腕痛并未完全消失。一年半后,小张在国内时,手腕疼痛突然恶化。辗转多家医院后,才有医生诊断其为右腕TFCC陈旧性损伤,需手术治疗。她也咨询过上海某医院的医生,医生建议其继续保守治疗。

经人介绍,2022年年初,小张打“飞的”住进无锡市九院运动医学科。糜菁熠查体时发现其前臂旋转活动正常,受伤右手的握力比受伤左手低。经过MRI检查,诊断其为右腕尺三角韧带损伤。糜菁熠又为其量身定制手术方案,行腕关节镜下尺三角韧带修复手术。术后,小张明显感觉手腕疼痛缓解,后续根据医嘱,恢复良好。

(昀澄)

锡城有了“智能月嫂”

日前,“智能月嫂”悄然登陆锡城。亦蓁母婴在互联网+方面进行大胆尝试,研发了智能月嫂App,在护理店推出了智能月子餐谱、营养辅食、分龄早教、宝宝睡眠管理、妈妈泌乳监测等智能工具贴心、实用,真正为孕产家庭带来智能化的全新孕产体验。

亦蓁母婴将产后定义为产后更长的一段时间,推出百余服务项目,照顾到二胎、三胎妈妈,从备孕调理、孕期护理到产后恢复、育后养护,再到月嫂育婴师照护的一站式服务。智能化的创新服务,助力提高母婴行业整体服务效率,推动传统母婴服务再上新台阶。(玉兰)

躺着瘦身不是梦

每个想减肥的人,大概都梦想过躺着就能变瘦。天津医科大学第二医院主管营养师边姗姗在接受记者采访时表示,提高身体的基础代谢率,“躺瘦”也是有可能实现的。

那么,我们该如何提高基础代谢率,实现怎么吃都不胖的梦想呢?边姗姗给出3点建议。

增加身体肌肉含量:基础代谢消耗的主力军是肌肉。如果脂肪组织更多则人体的基础代谢率就会降低。因此,减肥需要“减脂增肌”。

进行高强度间歇训练:运动方面,提倡高强度间歇训练,不推荐长距离慢跑。高强度间歇训练,是指短期的爆发训练和较平缓的运动交替进行的运动方式。例如,以最高速度跑步1分钟,然后步行两分钟,并重复这个过程15分钟。

保持健康生活方式:不要节食,调整饮食结构,少量多餐,饭吃八分饱。可以选择高蛋白、高纤维、多维生素膳食,如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、大豆制品和种类丰富的蔬菜等。同时,做到足量饮水,不熬夜。

(人民网)