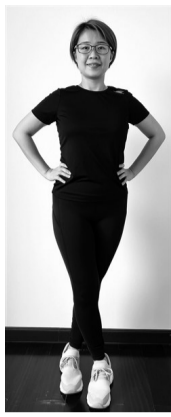




第一式：螃蟹步



第二式：高抬腿步



第三式：交叉步

花式走步 健身不再单调

健步走成为最近热门健身项目。到底，健步走对我们的身体有何益处，具体能防治哪些骨关节疾病？老人又该如何走步，才能使健身不单调呢？带着以上问题，记者采访了有关专家。

□ 据《老人报》

专家：健步走有助于缓解骨质疏松症

广州中医药大学第三附属医院关节科副主任魏秋实表示，膝关节炎及骨质疏松症常见于60岁以上的老人，两者皆伴随有肌肉萎缩及无力症状。膝关节炎患者由于疼痛、活动受限，易导致废用性骨质疏松，而骨质疏松又可加重膝关节炎的进展。老人每日坚持合理运动和保证充足的光照，才能有助于改善相关症状。

健步走运动可有效增强老人全身的肌肉力量，尤其是大腿的肌力。因大腿肌力对维持膝关节的稳定至关重要，通过健步走可有效降低膝关节的受伤风险及退变速度。

再者，健步走运动往往在室外进行，老人在运动的同时也能增加日照的时间。充足的日照可以促进老人体内维生素D的合成与钙的吸收，再加上运动带来的应力刺激，能够增加锻炼者的骨密度水平，从而预防骨质疏松症的发生。

花式走步 愉悦身心

广州中医药大学第三附属医院关节科主治医师、主管治疗师袁颖嘉表示，在疫情期间，制订适合个人的居家健身运动计划、提高自身免疫力，应成为各年龄段人群的共识。

老年人进行健身运动，应以安全和愉悦为前提，以促进身心健康为目的，以动作简单柔和为原则。

相比其他有氧运动，健步走更易于掌握，而且较少引发运动性伤害，老人在任何的时间、地点都可以锻炼。

下面所介绍的几种花式走步健身法，老人坚持锻炼，可有效增强自身的肌肉力量和平衡能力。

第一式：螃蟹步

动作要领：双手叉腰，膝关节微屈，双脚打开与肩同宽，收腹挺胸，下颌微收，身体保持挺直。呼气，横向迈出左脚。然后吸气，右脚横向跟上。在行走过程中，保持均匀呼吸。

第二式：高抬腿步

动作要领：双手叉腰，膝关节自然伸直，收腹挺胸，下颌微收，身体保持挺直。抬起左侧大腿，使其与地面平行，再缓慢放下。左右脚轮换，并缓缓向前走。在行走过程中，保持均匀呼吸。

第三式：交叉步

动作要领：双手叉腰，膝关节自然伸直，收腹挺胸，下颌微收，身体保持挺直。将左脚交叉至右脚旁，再将右脚交叉至左脚旁，两脚连续交叉走路。在行走过程中，保持均匀呼吸。

温馨提示：老人进行花式健步走的过程中，注意确保地面平衡、无障碍物，防止摔倒。而且，运动宜循序渐进，待身体适应后，再逐步增大运动量。

□新说

实热体质不宜艾灸

关于艾灸的禁忌证，张仲景在《伤寒杂病论》中就有论述。其中记载：“太阳病，以火熏之，不得汗，其人必躁，到经不解，必清血，名为火邪。”意思是患者若是得了太阳病，用艾灸只会让患者无法顺利排汗，表邪无法排出，整个人就变得烦躁，并出现上火的症状，表现为口干、咽干、便血等。太阳病常见的表征有感冒、咳嗽等。

《伤寒杂病论》中还提到：“脉浮热甚，而反灸之，此为实。实以虚治，因火而动，必咽燥唾血。”意思是说体质实热之人不宜艾灸，这种人平时表现为容易上火、怕热不怕冷、声高有力、容易出汗、口唇舌质偏红、口腔溃疡、大便干结等。这些人做艾灸，相当于火上浇油，易出现痤疮、咽痛、便秘、失眠、烦躁等“因火而动”的症状。

□ 南阳医专三附院中医门诊医师 李宁宁

给黄瓜“挤奶” 并不会改善口感

最近，给黄瓜“挤奶”的视频在网上疯传，甚至登上了热搜榜。视频博主称，用刀切下一段黄瓜，然后将两段黄瓜的切面来回摩擦，就会慢慢分泌出一种看起来很像牛奶的白色汁液，称之为给黄瓜“挤奶”，还说“挤奶”后的黄瓜吃起来会有甜味。

其实，经过试验发现，“挤奶”后的黄瓜在味道上几乎没有什么不同之处，也没有明显的甜味。黄瓜中含有黄瓜酶，平时将黄瓜切开后，放置几分钟就能看到表面冒出的水珠，而这个水珠主要成分就是水分和黄瓜酶。黄瓜酶属于蛋白质，蛋白质在摩擦和受热的情况下更容易发生性质改变。

□ 据《快乐老年报》

□释疑

睡眠呼吸暂停爱找胖人



武汉50岁的沈女士感觉晚上喘不过气，常常半夜憋醒，白天也嗜睡。在武汉四医院呼吸内科就诊时，医生怀疑沈女士患了较严重的睡眠呼吸暂停低通气综合征，为她进行睡眠呼吸监测，发现在8小时睡眠中，沈女士竟呼吸暂停614次。

“打鼾不等于睡得香，睡眠呼吸暂停综合征表现的打鼾甚至会导致猝死。”该院呼吸内科卢桥发主任介绍，睡眠中频繁呼吸间歇性暂停，会诱发高血压、心律失常、心绞痛、心梗。如果夜间发生呼吸暂停时间超过2分钟，可诱发猝死。该病多见于肥胖人群，如体重指数【BMI=体重(千克)/身高(米)的平方】≥28，夜间鼾声时断时续、声音忽高忽低，“呼呼”几声后趋于寂静，几十秒后再突然爆发的情况，需格外注意。如果晨起后有口干舌燥、白天犯困、暴躁易怒、记忆力下降等情况，也提示可能患病，最好及时就医，进行睡眠呼吸监测，并适当减肥。

□ 据《武汉晚报》

□食之有道

凉拌菜加点料营养更全面



夏日开胃，凉拌菜成了餐桌上不可或缺的美食。凉拌菜常用的材料有蔬菜、果品、肉类及蛋品，可根据个人的口味选择不同的食材。而传统上，我们会用酱油、醋、调料等调味品对凉拌菜进行调味。广东省第二中医院中西医结合主任医师黄汉超指出，除了这些食材，在凉拌菜里加点其他“料”，会让菜品更加美味，营养翻倍。

坚果：香气四溢

核桃、杏仁、腰果等坚果类食物，富含维生素、微量元素、卵磷脂和植物蛋白，能增加细胞活性，对于脑神经功能具有很好的补益作用。在制作萝卜丝、土豆丝等口感爽脆的凉拌菜时，适量加入坚果或坚果碎，不仅能增加营养，还会让凉拌菜香气四溢。

芝麻酱：防心血管病

芝麻酱是一种高钙、高铁、高蛋白和高亚油酸的食物。常吃芝麻酱不仅能预防心血管疾病，还能保护骨骼、牙齿的发育。在制作油麦菜、娃娃菜等口感鲜嫩的凉拌菜时，可以加点芝麻酱，增加美味和营养。但黄汉超提醒，芝麻酱热量、脂肪含量较高，因此不宜多吃，一天食用不宜超过10克。

豆制品：防骨质疏松

豆制品富含优质蛋白质、钙、磷、铁等营养素，而且豆制品中不含胆固醇，是平衡膳食的重要组成部分，可以提高机体免疫力，预防骨质疏松、心脑血管疾病等。制作凉拌菜时，根据个人口味，适量加些腐竹、豆干、豆皮、毛豆、青豆等豆制品，会让菜品色香味俱佳。

水果：开胃

水果富含多种维生素、膳食纤维等，是凉拌菜的常用食材。在制作酸甜口味的凉拌菜时，可以将西柚、火龙果、猕猴桃等水果切丁，少量地加入到凉拌菜中，不仅能调节口味，还会刺激食欲，让胃口大开。

□ 据《老人报》

□新说

五个小诀窍保持运动热情

不少人运动一段时间后就很难坚持下去，下面几个方法便是健身专家介绍的克服自身惰性、保持运动热情的经验。

目标的力量是无穷的 这种目标可以是“穿上小一号的衣服”或是“为马拉松做准备”。一位训练师说：“每年我都会去尝试学习一项新的运动或健身方法。”找个健身伙伴 纽约某瑜伽研究所所长的经验是跟朋友一起健身。“我发现，和别人一起健身会比独自一人时更努力。参与的朋友越多，自觉性就会越高。”

想象瘦身后的模样 当健身计划变得令人头痛时，想想瘦身后的样子——这是《塑造完美身材》一书作者的经验之谈。“当我不想坚持时，我会对自己说，再有几秒钟就可以了。”

随“季”应变，改换项目 一位健身人士常把郊外远足或新型舞蹈与平常的跑步和力量练习结合起来。在坚持基本性项目的同时，每隔一段时间就增加1种新的项目。

偶尔把运动强度降低 与其认为无法完成5公里长跑而什么都不做，还不如出去散步1公里。这种策略对于坚持运动非常有效。

□ 据《抚顺日报》