

打断静止状态 促进下肢泵血 调节炎症水平

多走5500步 还清全天“久坐债”

上班伏案久坐、下班躺着刷手机、周末瘫在沙发上……一天中大部分时间坐着已成很多人的常态,日积月累之下,代谢相关风险持续攀升。长期久坐带来的健康损耗,有没有办法弥补?国际著名学术期刊《自然·通讯》刊发的最新研究显示,通过规律步行可逐步修复,且久坐期间增加步数可抵消不同慢病风险。



“久坐债”能靠步数还

新研究在100万美国人的健康信息中筛选出15327名成年参与者,对其近4年的日常步数和久坐数据进行分析后发现,合理增加步行时长能有效抵消久坐带来的负面影响,显著降低多数慢病的风险,包括高血压、高血脂、脑卒中等12种心脑血管和代谢相关疾病。

研究给出的步数,不是全天总步数,而是在参与者日均走路步数为7416步的基础上,额外增加的步数。具体来讲,为抵消久坐行为带来的风险,每天所需额外增加的步数范围为1700至5500步。每天久坐14小时与8小时相比导致的风险更高时,每天额外走1700步,可降低肥胖症、脂肪肝风险;增加2200步,可降低高血压、睡眠呼吸暂停风险;增加5300步,可降低2型糖尿病风险;而降低慢阻肺风险,“抵消”久坐伤害需额外走5500步。

首都医科大学附属北京朝阳医院运动医学外科、康复医学科主任医师周敬滨指出,久坐带来的最核心危害是降低了活动量,从而减慢代谢,易诱发肥胖、高血压、高血脂等慢病。步行之所以能抵消部分伤害,是因为它再慢也算一种活动,不只是消耗热量,更是在重启身体代谢。步行会激活下肢肌肉、加快血液循环,将

因久坐淤滞在下肢的血液泵回心脏;同时,肌肉收缩释放的肌源性因子能调节全身炎症水平。

走路“还债”有策略

生活中,不少人看似每天活动不少,却不清楚自己到底欠了多少“久坐债”。北京体育大学运动人体科学学院教授张一民表示,人在清醒状态下,长期保持坐姿、斜躺等低活动姿态,单日累计静坐超过8小时,且1小时内无起身活动,即为久坐。即使一个人每天步数过万,但长时间连续静坐三四个小时,代谢损伤也在持续累积。除去办公伏案等明显久坐,坐车出行、餐桌用餐等碎片化静坐,极易被忽略,叠加在一起的时长也不短。

一般来说,每天累计走路8000至10000步,就可显著降低心血管病风险,相当于打1小时太极拳、打球40至50分钟、游泳或跑步半小时。步行无需追求快,平缓匀速才更易坚持,且提供更持久的健康效果。建议以100至120步/分钟为佳,会微微气喘,但正常交谈不受影响。

走路还债分情况。周敬滨认为,不同久坐时长的“还债”步数,需合理分配到全天,让“脉冲式”刺激持续激活心血管。每日久坐8小时的人群,活动状态相对均衡,可在工作间隙起身走动、通勤时提前1站下车、午休时散步

10分钟,凑够15分钟或1.2公里,就可轻松完成1700步的“增步数”目标;每日久坐10小时的人群,大多是上班族,可在上述碎片化活动的基础上,坚持饭后快走20分钟,累计达30分钟,即可补足3500步(约2.5公里),周末可增加1次30分钟的中等强度运动,比如慢跑、骑行;每日久坐12小时的人群,还需减少刷手机的时间,可将5500步拆分完成,累计步行45分钟(约4公里),比如边追剧边原地踏步,尽量不要单次完成,以免打击步行积极性。

打断静坐护血管。连续静坐就像持续对血管施加压力,而间歇性活动相当于给血管“解压”。两位专家一致建议,单次连续静坐的时长尽量控制在45至60分钟内,尽量每坐30分钟就起身步行5分钟,无法做到的话,可在久坐间隙起身活动2分钟。关键在于“打断”,哪怕短暂起身,也能让血管得到放松。

坐着“走路”也算数。一些坐姿动作虽不能替代真正的步行,但能模拟肌肉的挤压,尤其适合长途飞行、长时间会议等无法起身的场景。比如,双脚踮起脚尖,用力收缩小腿肌肉15秒后放下,重复5次,促进下肢血液循环;坐姿抬腿,需将双腿伸直抬起,保持10秒,可锻炼腿部肌群;伸懒腰,保持5秒后放松,可舒缓腰背疲惫。

有些人不能只靠走路

步行虽能有效偿还大部分“久坐债”,但不是万能的。对于久坐时间过长、身体状况特殊的人群,单纯走路远远不够。

超长待机,先别走路。有调研显示,普通上班族日均实际久坐时长普遍达11至12小时,程序员、长途司机、文字从业者、客服等人群,已逼近14小时的红线。周敬滨强调,他们的首要目标不是多走路,而是强制打断久坐。比如,长途司机每1至2小时在服务区停车休息10分钟,重点是下车走动、拉伸。同时,这类人群需定期体检,重点关注心血管、关节问题。

腿脚不适,注意强度。骨关节问题、心脏疾病患者,以及高龄老人等特殊人群,步行需量力而行。周敬滨建议,走路选择平坦的路线,比如操场跑道、公园健身道,避免上下坡和崎岖路面,速度以舒缓为宜,不需要追求步速、步数。如果走路后出现关节肿胀、疼痛,且夜间疼痛加剧,说明运动过量。如果行走存在困难,可用其他运动代替,比如坐姿踏步、水中行走、卧姿腿部运动(如勾脚踝泵、直腿抬高)等。

异常肿胀,先去排查。不少人认为下肢肿胀是久坐造成的“血流不畅”,试图用走路“消肿”,这十分危险,尤其是一侧小腿明显比另一侧粗、按压后皮肤不回弹、伴有皮肤温度升高或发红,需高度警惕下肢深静脉血栓。此时,走路不仅无法消肿,反而可能因肌肉挤压导致血栓脱落,引发肺栓塞等致命后果。即便是普通的双侧肿胀,也建议及时就医,进行血管超声等检查。

周敬滨最后提醒,无论有无基础疾病,步行中一旦出现以下症状,需立即停止:关节剧痛、胸闷心悸、头晕乏力、呼吸困难等。这些症状可能是心血管事件前兆,继续运动只会加重风险。如果停止运动后症状持续不缓解,需尽快就医,避免延误治疗。

王思予(据《生命时报》)

医学新知

增强心肌力量 游泳优于跑步

有氧运动是锻炼心肺功能的一种有效方式。一项来自巴西的最新研究表明,游泳在增强心肌力量方面优于跑步,能够更有效促进心脏健康。该成果已发表在《科学报告》杂志上。

巴西圣保罗联邦大学的研究人员将实验鼠分为三组:不运动组、跑步组和游泳组,进行了为期八周的训练。结果发现,跑步和游泳都能提高最大摄氧量(衡量心肺功能的核心指标),但只有游泳组出现了显著的心脏结构变化,包括心脏重量和左心室重量的增加。研究人员分析认为,游泳能够更好地调节和控制心脏内的微小核糖核酸,这些分子在心脏细胞生长、新血管形成、细胞保护及收缩功能调节等方面发挥着重要作用。

圣保罗联邦大学教授安德烈·豪尔赫·塞拉表示:“虽然跑步和游泳都是改善心肺、保护心肌的良好方式,但我们的研究发现,游泳在让心脏更强健和高效方面更胜一筹。”这项研究具有重要的科学价值和临床意义。它不仅揭示了不同运动方式对心脏影响的分子机制差异,还为心肌恢复、心脏康复等领域提供了新的科学依据,提醒人们选择适合的护心运动。

李伟

在水边活动能缓解孤单感



增加社交被认为是缓解孤单的重要手段。但挪威科技大学的一项研究发现,走进大自然,尤其是在水边活动,比参加团体活动更能缓解孤单感。相关论文已发表在《健康与场所》上。

挪威科技大学研究人员调查了国内第一大湖区约萨湖周边12个市镇的1.5万名18岁以上居民。参与者报告了自己与湖水有关的活动频率,包括钓鱼、沿岸散步、沿岸生活、游泳、划船、冰上行走等,以及独自进行上述活动的频率、过去一周的孤单程度等。结果发现,参与者在湖中或沿岸频繁活动,与更强烈的自然亲近感和对湖的深度依恋有关,他们的孤单感评分更低;亲近动植物及更广阔的自然环境,与孤单感减少有关;对约萨湖的依恋可以降低社会疏离感。不过,并非所有活动形式、地点都对降低孤单感有效。沿岸生活、散步、冰上行走三项活动,与自然的联结最强;沿岸生活和散步,以及夏季游泳与地点依恋表现出最强关联,这些方式均能有效降低孤单感。沿岸运动的核心是锻炼,可能造成注意力转移,削弱了人与自然的联结,对孤单的缓解效果也更弱。

综合而言,参与者独自在湖边活动,能够在最大限度上减少孤单感,因为独处时人的注意力完全投入外部环境,减少了内心活动。刘婷

老人皮肤为何莫名淤青

很多老人的手臂或小腿上常会出现一些青紫色的斑块,却想不起来自己何时磕碰过。这些莫名出现的淤青,其实是衰老过程中一系列生理变化共同作用的结果。

皮肤、血管衰老 随着年龄增长,老人的皮肤会变薄、弹性会下降,就像一件穿久了的外套。同时,血管壁的弹性纤维也在退化,血管变得脆弱。因此,不经意的轻轻触碰,即使没有明显痛感,也可能导致皮下毛细血管破裂。血液渗出到组织间隙,就会形成淤青。

药物影响凝血 阿司匹林、氯吡格雷等抗血小板药,以及华法林等抗凝药,能通过抑制血小板聚集或干扰凝血因子合成来预防血栓,但也使止血过程变慢,出血更易发生。反复、大面积淤青还需警惕凝血功能障碍,比如生成凝血因子的“工厂”肝脏受损,或患血液系统疾病。

慢性病牵连 糖尿病若控制不佳,会损害血管内皮细胞,使血管更脆;慢性肾病晚期,体内毒素聚集会影响血小板功能,导致止血困难。

营养缺乏 维生素C缺乏会阻碍胶原蛋白合成,使血管壁和皮肤支撑结构变差;维生素K是肝脏合成关键凝血因子必不可少的辅酶,其缺乏常见于长期饮食摄入不足、消化吸收障碍或使用某些抗生素的人群;蛋白质摄入不足同样会影响凝血因子的生成。

老人易淤青,多数情况无需过度恐慌,但可将其视为身体发出的信号,可以此为契机,关注饮食、用药等情况。如果淤青出现得异常频繁、伴有其他出血症状(如牙龈出血),应及时就医。

张丽

三个茶方安神助眠

胃不和则卧不安,天气一热,脾胃运化功能本就容易变弱,如果饮食再不注意,就会形成食积或湿热,阻滞气机,上扰心神,进而影响睡眠。这里给大家推荐三个能安神助眠、健脾宁心的茶方。

心烦急躁型(心火亢盛) 表现为入睡困难、口苦咽干、夜寐不宁,可取百合10克、莲子心3克、炒酸枣仁15克、大枣5枚,煎水代茶饮。

思虑过度型(心脾两虚) 表现为多梦易醒、心悸健忘、自汗乏力,可取百合10克、浮小麦30克、炒酸枣仁15克、大枣5枚,煎水代茶饮,加少许冰糖效果更佳。

情志郁结型(肝气不舒) 表现为胸膈闷气、夜卧辗转、嗝气、食欲差,可取百合10克、炒酸枣仁15克、玫瑰花5克、玳玳花3克、大枣5枚,煎水代茶饮。

赵敏

本版所载验方,不能代替医生诊疗,使用时应经医生指导。

自汗是气虚 盗汗有内热

看汗识病:汗情映射脏腑盛衰

夏天出汗是再正常不过的事儿,但怎么出汗、出在哪儿、出多少,这里头大有学问。中医把汗视为“心之液”“气血之镜”,认为“汗情”能映射脏腑的盛衰。

一动就大汗:气虚。稍微活动就满头汗、衣服湿透,这是“自汗”,根源在气虚,尤其脾肺两虚。肺主皮毛,管理毛孔开阖;脾生气血,是卫气的来源。气不足,“气门”就关不住,导致汗液外泄不止。这类人往往还伴有气短懒言、容易感冒、总觉得累等症。

调理应以补气固表为主,可取黄芪15克、白术10克、防风5克,煮水代茶饮,这是经典方剂“玉屏风散”的简化版,专门针对表虚不固的自汗。若能加三五颗红枣同煮,既调和口感,又补脾气,效果更佳。外治方面,可取大椎穴(位于后颈,低头时最突出的骨头下方凹陷处)、肺俞穴(后背第三胸椎棘突下旁开1.5寸处),每天

按揉3分钟,能振奋一身阳气、固摄汗孔。平时运动宜选太极拳、八段锦等柔和方式,避免大汗淋漓,否则汗出气随,反而更虚。

夜间出汗:内热。睡着出汗、醒来汗停叫“盗汗”,是阴虚内热的典型表现。心肾之阴亏虚,内生虚火,入入睡后卫气入里,虚火乘机迫津外出,就像锅里水少火旺,水蒸气外冒。盗汗者常伴有手脚心发热、口干咽燥、心烦失眠等问题。

调理应以滋阴降火为主,可取浮小麦30克、五味子6克、麦冬10克,加适量清水煮开后小火煎15分钟,代茶饮。饮食上,建议每周吃2次银耳百合羹(银耳一朵泡发、鲜百合50克、冰糖少许,炖至银耳软糯出胶),忌食羊肉、韭菜、桂圆、辣椒等温热助火之品。推荐睡前泡脚15分钟,水温以40℃左右为宜,水面要没过脚踝,泡到后背微微发热即可,这样能引导浮越在上的虚火下行。在中医

看来,心肾相交,盗汗自然就会减轻。

头汗多:胃热或湿热上蒸。头部、颈部汗多,身体其他部位却不怎么出汗,多为胃经有热或湿热上蒸。足阳明胃经循行头面,若过食辛辣油腻,胃肠积热上冲,便致头汗不止;若舌苔黄腻、口苦、大便黏,则偏湿热。

调理应以清淡饮食为主,偏胃热者,常觉口干口臭、牙龈肿痛,可取竹叶6克、生石膏15克(先煎20分钟)、芦根15克煮水喝,以清胃泻火;偏湿热者,表现为舌苔黄腻、大便黏滞不爽,可取薏仁30克、赤小豆20克煮水代茶饮,以清热利湿。需要提醒的是,无论哪种头汗,都要管住嘴,戒掉烧烤、油炸食品、点心、冰镇饮料,以免助热生湿。鼻翼两侧的迎香穴能通降阳明经气,建议每天按揉2分钟。

手足心汗多:脾胃失调,心经有热。手心为心包经所过,足心为肾经起点,脾胃又主四肢。手心足心汗多,多因脾胃湿热、运化不力,或心经

有热、阴虚不敛,而足心为肾经起点,阴虚不敛多责之于肾阴亏虚、虚火循经外泄,故手足汗出亦与肾经密切相关,这类人常伴食欲不振、腹胀或心神不安。

调理应以健脾清心为主,若脾胃虚弱、运化不力,可取茯苓15克、山药15克、莲子10克煮粥,早晚温热服用,通过健脾祛湿,从源头减少手足心汗的生成;若手心灼热出汗、心烦明显,说明心经有热,可用莲子心3克、竹叶3克泡水代茶饮,以清心除烦。建议内调的同时配合穴位按摩:手掌心的劳宫穴(握拳时中指指尖所指处)专泻心经之热,每侧用拇指掐按3分钟。

若长期大汗淋漓且伴有心慌、乏力,或汗出异常突然发生,务必就医排查器质性疾病。正常出汗后,除了要少量多次补充温水,还应及时擦干汗液并换下湿衣服。

朱莹(据《中国中医药报》)

每3个住院儿童 就有1个面临肾损伤风险

近年来,急性肾损伤正悄然成为威胁孩子健康的“隐形杀手”。这是一种肾功能在短时间内急剧下降的临床综合征,表现为血肌酐升高、尿量减少和代谢废物蓄积。近日,美国梅奥诊所等顶级医学机构在《自然综述:肾脏病学》发表的涵盖154项研究的荟萃分析显示,住院儿童中急性肾损伤发生率高达33.7%,意味着每3个住院患儿中就有1个面临肾损伤风险,这一比例是成人的1.5倍。

为何儿童肾脏如此脆弱?这与他们独特的生理构造密切相关。儿童的肾脏尚未成熟,肾血流量和滤过功能仍在发育,加之体表面积大、水分占比高,一旦遭遇脱水或感染,肾脏极易因影响灌注而受损。不健全的免疫系统也让孩子们防御力较弱,使得休克、败血症、重症肺炎、严重胃肠炎以及不当用药(如氨基糖苷类抗生素、“退烧针”)成为常见急性肾损伤的“导火索”。很多时候,一次严重的腹泻脱水,或是一次盲

目的药物注射,就可能引发儿童肾脏损伤。

更严峻的是,急性肾损伤对儿童的影响远比成人深远。成人肾脏损伤尚有代偿空间,儿童正处于生长发育关键期,急性肾损伤可能干扰肾单位的正常发育,导致肾储备功能永久性下降。研究显示,一次严重的急性肾损伤后,部分患儿远期可能发展为慢性肾病,甚至在成年后出现终末期肾病。

呵护孩子肾脏健康,健康生活

方式是关键。第一,严禁给孩子服用“退烧神药”或成分不明的偏方,应遵医嘱合理用药。第二,充足饮水,尤其在发热、腹泻时,要主动补水、防止脱水。第三,均衡饮食,避免高盐高蛋白饮食增加肾脏负担。第四,重视体检与卫生,同时及时接种疫苗,积极预防感染性疾病。第五,让孩子保持规律作息、适度运动,避免长时间憋尿,也是护肾良方。

高洁(据人民网)