

走路、慢跑如何才能不伤膝盖



不少市民受朋友圈晒步数的影响,喜欢比步数成绩,日行万步,甚至拼命走到两万多步或更多,因此走出了“伤痛”,甚至有人说,两万步伤膝盖、三万步断腿。那么如何走路、慢跑才能不伤膝盖?广州中医药大学第一附属医院骨伤中心副主任医师赵京涛对此做出了解答。

● 步子小,更护膝

赵京涛说,其实不伤膝盖,大概有几点需要掌握。第一点很多人没有在意,无论是走路还是慢跑,步子一定要小。

研究显示,一般人的步伐,迈出一步是70~90厘米,然后在跑步的过程中,很多人都会达到90厘米,甚至到一米六左右,这样步子迈的太大了。

所以你在行走过程中,步子可以迈的小一点,就和平常走路一样,甚至再小一点也没关系。但是步频快一点,一分钟迈的步数要多一点。

如果你掌握了科学行走,它就不容易造成关节磨损,如果原来有关节炎的,可能也会缓解关节炎的症状。

● 选对鞋,事半功倍

行走或者是慢跑,对鞋有一定的要求,但不是特别严格的要求。现在很多市面上的鞋,分为支撑型和缓震型。它是根据我们的脚型,根据我们走路的过程、速度的快慢来选择鞋的形状。

如果选择一双比较好的跑鞋,你会在行走和慢跑的过程中,第一,适当提升舒适性;第二,增强保护,减轻脚、膝关节等受伤。

● 膝盖受过伤,跑走结合

对于膝盖受过伤的人,最好选择走跑结合,循序渐进,量逐渐增加,时间也逐渐增加。一开始可以慢慢走,然后再快一点,然后再跑起来。

另外,无论你有没有膝关节损伤,都需要注意加强肌肉力量训练。我们要走路,骨骼是支撑身体的,肌肉是做动力的,在行走、慢跑,还有做所有动作都需要肌肉发力,肌肉力量强了,对关节的保护作用会更强。加强肌肉力量训练,可以选择靠墙蹲或经典核心力量训练,可以在网上搜索下来练习。

据《羊城晚报》

多吃草莓可补维生素 C

草莓在欧洲享有“水果皇后”“神奇之果”的美誉,不仅色泽鲜艳、香郁可口,而且营养丰富。

每100克草莓可食部占97%,含水分91.3克,能量32千卡,蛋白质1.0克,脂肪0.2克,碳水化合物7.1克,不溶性纤维1.1克。草莓属于低升糖指数食物,糖尿病患者可适量食用。草莓含有多种维生素,其中以维生素C含量丰富,47毫克/100克,所以吃一定量的草莓能够补充维生素C,而这种营养物质有助于预防坏血病和牙龈出血;促进胶原蛋白的合成,增加毛细血管的韧性,预防骨质疏松;促进胆固醇的代谢,预防动脉硬化。草莓还含有多种矿物质,每100克含钾131毫克,钠4.2毫克,钙18毫克,磷27毫克,镁12毫克,铁1.8毫克,还含有锌、铜等微量元素。草莓高钾低钠,适宜高血压和水肿型肾病患者食用。草莓虽好吃,但要注意摄入量,同时还要注意其他种类水果的摄入。

据《生命时报》

夫妻孕前锻炼,孩子更健康



正在备孕的夫妻,早点开始运动健身吧,因为根据美国的一项新研究,这对孩子的新陈代谢和终身健康都有好处。

美国俄亥俄州立大学研究人员利用小鼠进行了实验。小鼠被分为两组,分别接受正常饮食或高脂肪饮食3周。每个饮食组中,一部分小鼠静止不动,另一部分持续运动。随后,这些小鼠开始繁衍下一代。研究人员发现,正常饮食组经常锻炼的雄性小鼠后代健康状况良好,体重和脂肪含量都较低;高脂肪饮食组不运动的雄性小鼠后代出现代谢问题。不过,运动抵消了高脂肪饮

食组小鼠带给其后代的负面影响,即使摄入了此类饮食,只要经常锻炼,这些雄性小鼠的后代出现代谢问题的风险也大大降低。

该研究主要作者克里斯汀·斯坦福指出,锻炼可能会影响精子中的基因表达,从而帮助改善后代的健康状况。哈佛医学院劳里·古德伊尔则表示,他们相信父母双方都运动,对后代的新陈代谢和整体健康会产生更大的益处。研究人员建议那些预备要宝宝的夫妻应该提早动起来,哪怕只是在备孕前突击锻炼一个月,也会带来好处。

据《生命时报》

守护祖国天际线

经天纬地写忠诚

时代楷模

入伍以来,空军航空兵某旅副旅长、空军特级飞行员廖俊文牢记使命、心系祖国蓝天,苦练精飞、矢志卫国,被授予“全军空军比武标兵”称号,荣获空军首届对抗空战比武“金头盔”。

他带出了一支搏击蓝天探打鹰的过硬战斗队,所带队伍6次夺得空军“金头盔”“金飞镖”实战化军事训练比武竞赛团体第一,10人次夺得“金头盔”,6人次获得“金飞镖”。

中宣部宣教局 人民日报社全国新闻公益广告制作中心