

今天起,走路姿势调整一下!



你是不是也这样:每天盯着手机计步,以为步数达标就是健康赢家?真相可能让你惊讶——只需稍微调整走路姿势,就能给身体带来意想不到的养生效果。不管什么年龄,现在开始都不晚!

走路姿势调整一下,膝盖更耐用

2025年8月,一项发表在《柳叶刀-风湿病学》上的研究发现,调整走路姿势,走路时稍微“拐”一下脚(脚向内或向外偏5-10度),就能有效减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤,并可能延缓骨关节炎进展。

研究人员指出,该方法简单易行、可持续,尤其适合中青年患者,有望为他们提供一种非药物、非手术的长期缓解方案。

一个微小的改变,长期坚持下来,就能像给膝盖上了“润滑油”一样,让它更耐用、更健康。但是要注意:有骨关节炎的人群,最好先咨询医生或物理治疗师的意见。

走路加个“小动作”,养生效果翻倍

1. 试试快走:帮助延长寿命

2025年,一项发表在《运动与健康科学》上的研究发现,每天快走一会儿,对延长寿命有帮助。对不爱动的女性来说,每天增加快走10分钟或30分钟,预期寿命可延长0.9年和1.4年;男性效果更明显,分别延长1.4年和2.5年。

2. 餐后快走:明显降低血压

2025年发表在《高血压杂志》上的一项研究提示,这一习惯能显著改善夜间血压,夜间中心收缩压、中心增强压(反映动脉弹性的指标)、中心脉压均显著降低。

3. 倒着行走:能够“激活”大脑

倒走不仅能挑战身体协调性,还能“激活”大脑。2019年《步态和姿势》刊发的一项研究发现,倒走可以改善认知功能、本体感觉和空间意识。倒走时,对非视觉信息的高度依赖可以激活大脑中与空间感知和运动规划相关的区域,从而提升认知功能和空间意识。

4. 屈步走路:帮助降低血糖

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐刊文介绍,有糖尿病的患者,可以多做屈步走,这个小动作对调控血糖很有帮助。

先向前迈出一大步,然后后腿弯曲,呈弓箭步,让大腿与地面平行,坚持一两秒钟,然后再往前走换另一条腿。

5. 端臂健走:缓解颈肩不适

北京体育大学运动医学与康复学院副院长钱菁华刊文指出,进行端臂健走有助于缓解久坐者的颈椎病和肩周炎等带来的疼痛。

走路时双臂在腰前交叉,然后慢慢上抬至下颌,如同脱套头衫一样,而后伸直双臂,到达顶点位置后缓慢下放,并让肩膀充分放松。

6. 陡坡行走:锻炼臀腿肌肉

变换步行环境可把走路变成全身运动。比如,在坡路环境行走,上坡行走时重心向前,核心和下肢集中用力,可有效锻炼腿部肌肉力量及紧致臀部肌肉。下坡行走时上身自然后仰,配合摆臂有助强化肩臂和胸部肌肉。

需要注意的是,上坡行走时应以疾走为佳,下坡行走则应注重脚踏实地,各关节应自然施力以保证行走安全。

7. 踮脚走路:促进气血循环

广西南宁市第二妇幼保健院中医科主治医师何剑豪刊文介绍,踮脚可以促进全身气血循环,达到强身健体的效果。

建议踮起脚尖,每次走30-50步,稍稍休息一下,可以根据自己的身体状况再重复几组,速度以感觉舒适为宜。

最重要的一点:坚持

走路被誉为最简单的养生法。但许多人走了几天,就嫌无聊、没效果,放弃了。其实,走路养生的核心是最简单的两个字:坚持。

日行万步不如日行。哪怕每天只走二十分钟,只要能持续,身体的气血循环、新陈代谢、身体指标就会悄然改善。

来源:健康时报



为什么在沙发上很容易睡着,在床上却很难?

有时候,你辛苦了一天,晚上躺在床上却怎么也睡不着,但坐在沙发上看电视或者刷手机,很快犯困。为什么在沙发上很容易睡着,在床上却很难?

你的睡眠可能被“吓跑”了

沙发容易让人入睡的理由有很多:昏暗的光线、适宜的温度、电视或手机里传来的声音、沙发提供的恰到好处的包裹性……最关键的是,沙发不会像床给人“必须要睡着”的焦虑。

这是一种焦虑来源。当人们担心睡眠不足或入睡速度不够快时,就可能产生这种焦虑。

如果工作压力很大,躺在床上很多事情不会浮现于脑海,让你辗转反侧。如果入睡时间慢,会不自觉地担心睡眠质量,担心缺觉会让第二天的状态不好,然后更加焦虑。

一项调查发现,在有睡眠问题的人中,36%的人是因为担心睡不着而无法入睡。除了躺在床上睡不着,在办公室、电影院、公交车,甚至聚会场所都可能睡着。

思绪过多,入睡困难

一位睡眠学家表示:“人们能够从清醒和活跃的状态立刻切换到入睡的状态非常罕见。”

对于大脑来说,两种状态的切换是一个很大的转变。入睡时,大脑活动逐渐减慢,必须在身心都感到安全的情况下才能入睡。如果存在焦虑和压力,就会变得入睡困难。如果压力大,不仅影响入睡,还容易在半夜醒来,让下一个阶段的入睡变得困难。

午夜过后,大脑解决问题的能力会下降,但更容易发现新的问题。如果半夜醒来,很容易想起白天没做好的事,从而陷入恐慌和自责,让下一个阶段的入睡变得困难。

如何培养好的睡眠?

1. 制定“睡前仪式感”

试着给睡觉增添一份仪式感,让睡觉变成一种享受。比如,睡前1小时放下手机、电脑等电子设备,换上舒适的睡衣,泡泡脚,让身体放松下来。然后闭上眼睛,用声音伴随入睡,可以是一段温馨的音乐,也可以是白噪音。

2. 试着“倒空思绪”

如果你总是因为“想太多”而难以入睡,可以设置一个时限,允许自己用10分钟思考这件事,时间一到就不再纠结;或者睡前把担忧记录下来,写下来的过程有助于帮你厘清思路,获得掌控感。

3. 培养见床就困的条件反射

睡前可以先在沙发、客厅等区域活动,等困了再上床睡觉。若躺了30分钟还是睡不着,可以离开床做一些有助放松的事情,等困了再躺回床上。通过反复训练,培养床和睡眠之间的条件反射。

4. 睡眠尽量规律

保证足够的睡眠时间,入睡和起床的时间尽可能规律,哪怕是周末,也不宜太晚起床。

提醒:如果你的睡眠障碍已经很严重了,甚至影响到日常生活,建议尽早就医。

来源:科普中国、生命时报

换种方式吃早餐

一顿早餐,如何影响全天的血糖水平?近日,一项研究提出,相比高碳水化合物早餐,摄入低碳水化合物早餐的人,全天血糖更稳定。

哪些食物属于低碳水早餐?如何科学搭配早餐?一起来看。

早餐换种碳水,血糖更稳

这项发表在《美国临床营养学杂志》上的研究,把参与者分为低碳水早餐组和高碳水早餐组。

两种早餐热量都是450千卡,但营养成分大相径庭。

低碳水早餐组:富含蛋白质和脂肪,如鸡蛋、奶酪和牛油果;约8克碳水化合物、25克蛋白质和37克脂肪。

高碳水早餐组:以燕麦、吐司、烤面包等为主;约56克碳水化合物、20克蛋白质和15克脂肪。

相比高碳水化合物早餐,摄入低碳水化合物早餐的人,全天血糖更稳定;餐后血糖峰值降低,血糖波动幅度更小,并且在一天中的其他时间里也倾向于摄入更少的热量。

早餐为何影响全天血糖?

应急总医院内分泌科主任、主任医师王凯亮表示,早餐的重要性在于它打破了夜间禁食状态。

在8-12小时未进食的情况下,胰岛素敏感性会暂时降低,这时若摄入高碳水食物,血糖就容易飙升。

对于糖友来说,这种飙升幅度更大且持续时间更长。而且,早餐后血糖上升过快还可能致午餐前反应性低血糖,促使午餐的摄入量增加。

前述研究表明,一顿富含优质蛋白、健康脂肪和膳食纤维的低碳水化合物早餐,能有效避免餐后血糖“过山车”,改善和维持全天的胰岛素敏感性。

这可能是由于,低碳水饮食本身就减少了血糖升高的来源,同时食物中的蛋白质和

脂肪还可以延缓胃排空,减慢碳水分解吸收的速度。

另外,低碳水早餐中的高纤维食物还能提供持久的饱腹感,有助减少不当加餐和下一餐暴食。

一顿好早餐,4种食物不能少

我国人群的饮食模式很难达到严格意义上的“高脂低碳水”模式,建议可以从早餐少吃主食开始,或用粗粮、杂粮替代。

可以采用“低碳水+高蛋白+健康脂肪”的组合来进行早餐搭配,比如1杯奶/豆浆+1份蔬菜+1个蛋+适量慢碳水(玉米、南瓜等)的组合,这样既考虑了营养均衡,又注重血糖稳定。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物和奶豆坚果四类食物。

谷薯类食物

主要提供碳水化合物和能量,可以选择红薯、全麦馒头、杂粮饼、杂粮粥等。

肉蛋类

主要提供优质蛋白质、矿物质和脂溶性维生素。可以选择水煮蛋、蒸蛋羹、煎蛋、炒蛋、荷包蛋等,少吃培根、香肠等加工肉制品。

奶豆坚果类

大豆和坚果富含优质蛋白质、必需脂肪酸和多种植物化学物;奶制品在提供优质蛋白质的同时,还是补钙的最佳来源。可以喝牛奶、豆浆,也可以用豆腐干、豆腐丝等拌个凉菜。坚果类可以当作早上的加餐吃,也可以放在杂粮粥里,或撒在蔬菜沙拉里增加香味和口感。

蔬菜水果类

主要提供维生素、矿物质、膳食纤维等。蔬果类一般推荐拌个小凉菜或加入汤面米粉等食物中,果蔬汁也是不错的选择,不过要现榨现喝,以保证蔬果中抗氧化物质的活性。

此外,早餐要定时、定量,先吃蔬菜和蛋白质,最后吃主食,餐后30分钟散步更有助于血糖控制。

来源:生命时报微信

