

【全民健身日】

迈开腿，走出健康体魄

世界卫生组织曾经说过：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的运动是“走路”。走路是人类最自然的运动。我国的养生学家也提出“百练不如一走”

一、 走路在防病、抗癌、长寿方面功效突出。

1. 减少心血管发病率

世界卫生组织数据显示，每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人，心血管发病率减少69%，病死率则减少73%。

2. 有助于降低血糖

走路对于糖尿病也有益处，运动作为糖尿病治疗“五驾马车”之一，有人把快步走比喻成有降糖作用的“散步药丸”。当人体的血糖升高时，需要依靠胰岛素来降低血糖，运动可提高胰岛素敏感性，改善骨骼肌功能，改善心理状态，防治糖尿病并发症等。

3. 有助于健骨补钙

如步行、跑步等承重运动比游泳这种非承重运动骨骼钙的沉积率高。建议除了多喝牛奶外，还要养成运动的好习惯。相对于一瓶瓶的补钙剂来讲，走路是个经济方便的

保钙运动。

4. 能预防老年痴呆

步行不但能锻炼人的身体，还能锻炼大脑。因为走路时需要更多的氧气，可以全面调动我们的心肺功能，改善血液循环，激发大脑活性，使大脑更加清晰灵活。

二、不同走路姿势，不同功效

1. 调理防便秘——扭着走

便秘与人的身心健康关联，汉代张仲景说过：“若要长生，腹中常清。”不过，与其盲目地购买一些“清宿便”的保健品，还不如多走走路。

如果每天走500米“一字步”，可以大大减少患便秘的风险，特别是促进肠胃的蠕动，加速营养的吸收和废弃物的排出，对防治便秘有比较好的疗效。

在健步走的过程中，加大腰和胯部的转动，让身体在行走中有节奏地扭动起来，可以促进排便，防止便秘，减少直肠癌的高发。

2. 缓解肌肉痛——交替走

推荐一种老少皆宜的健身走法——交替走。交替走即正走、倒走、快走、慢走交替进行，同时配合鼻吸气嘴呼气。正常情况下，前行走路会使关节和肌肉受到牵拉，日积月累会造成肌肉劳损和关节老化。倒走正是一种逆受伤机制，可以减少磨损，缓解肌肉疼痛，促进机体自我康复。

3. 调理前列腺——踮脚走

坚持踮脚尖走路，能补肾壮阳。当我们踮起脚尖走路

时，是前脚掌用力，更确切地讲，是前脚掌内侧、足大拇指在起着支撑作用。而足内侧有三条经络经过，它们分别是足少阴肾经、足厥阴肝经和足太阴脾经。因此，踮脚走路可以按摩足三阴，驭气上行，通过足少阴肾经温补肾阳，改善性功能。这个方法对前列腺增生和慢性前列腺炎也大有裨益。

4. 减腰围肚子——敲着走

全身胖是种病，肚子胖才要命。女性腰围超过80厘米，男性超过85厘米，就有可能面临内脏脂肪超标的危险。因此，现在提倡“要健康，先减腰围”，走路时捎带手加些动作（比如敲带脉），能很好地帮助减腰围。带脉的位置不需要费神去找，它环绕在腰间，就像是我们的腰带。在腰两侧，有个带脉穴（以肚脐为中心划一横线，以腋下为起点划一条竖线，两条线的交点就是）。如果你的肚子软软的，而且还有“救生圈”，走路时不妨两只手敲打左右两侧腰部，每天坚持半小时，保准腰围飞速下降。

5. 脚疼足跟痛——弹着走

现在很多人走路都是甩着脚走，脚不用力，这也是脚容易骨折的原因之一。如果学会弹着走，并且每天这样走，那么每走一步就会使脚下几十块对生命非常重要的肌肉保持健康的活力。凡是有脚垫的人，只要坚持弹着走，三个月以后基本可以使脚垫减轻或消失，而且可以降低脚踝骨骨折的几率。

6. 降低“三高”——击掌走

未来20年中国心血管疾病发生数上升幅度将超过50%，吸烟、不良饮食习惯、缺乏运动等不良生活方式是心血管疾病的高危因素，但人们普遍重视不足。观察性研究发现，长时间或长距离的走路可以降低心血管疾病风险，专家倡议日行万步，“走”出健康来。步行是人类最基本的、唯一能终身坚持的锻炼方式，并且是一种最安全的运动方式。

击掌走：一边步行一边击掌，有利于上肢肌肉的收缩与运动。上下肢互相配合，更能增加糖与脂肪的消耗。

7. 锻炼腰肌群——螃蟹走

世界上的动物都是直行的，唯有螃蟹是横着走。人如果学螃蟹侧行，要让身体重心随时伴着交叉足移换，两手按步伐自如地扭动。注意保持节奏感。这种走法有益于锻炼腰肌和臀部肌群的肌力，加强髋、踝关节的灵活性，提高人体的平衡能力。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏



烟台市烟台山医院

三级甲等综合医院

三级甲等妇幼保健院