

每週走 90 分鐘 壽命能延長

俗話說，“生命在於運動”，合理體力活動與降低年齡相關的疾病風險、延長預期壽命等相關。近日，華中科技大學同濟醫學院刊發在《美國醫學主任協會雜誌》的一項前瞻性隊列研究，為步行可延壽又添新證據，該研究發現，每週僅步行90分鐘即可顯著降低死亡率，延長預期壽命。

撰文：李劼 繪圖：楊佳



長壽密碼藏在“延長端粒”裏

華中科技大學同濟醫學院研究者納入了33萬多名成年人(平均年齡56歲)，結果發現：與不步行組相比，每週步行90—720分鐘可降低27%—31%的死亡風險，約延長6年的預期壽命。

步行中，步行量230分鐘/週死亡風險逐漸下降到最低，與無體力活動者相比，中等體力活動(150—300分鐘/週)者死亡風險降低20%，預期壽命延長3.4年；高強度體力活動(75—150分鐘/週)者的死亡風險降低22%，預期壽命延長2.6年。

研究還發現，延長端粒可能是體力活動促進長壽的潛在機制，步行對端粒長度和壽命的影響尤為顯著。

端粒是染色體末端的重要結構，它的長度在細胞衰老和壽命方面起著關鍵作用。隨著年齡的增長，端粒會逐漸縮短，加速細胞衰老和機體老化。

5000 個真人實驗：走 100 天後真有改變

走路有益健康，好處多多，每個人都知道。但你真的堅持走過嗎？有嘗到健走帶來的健康甜頭嗎？

今天就來說說真實生活中，堅持健走給大家帶來的肉眼可見的益處。

浙江省疾控中心曾對往期健走活動參與者進行體測發現，通過100天的健走，5005人平均體質指數(BMI)下降了0.47千克/平方米，體脂肪率下降了0.7%，腰圍減少了1.86厘米，體重減輕了1.28千克，並且血壓控制率也有所提升。

可以看出，為期100天的具有一定強度的健步走運動對身體有良好的健康促進作用。

很多醫生也堅持健走，並推薦大家堅持。中國工程院院士張伯禮曾經說到，為了健康，他堅持做的一件事就是每天走路7000—8000步，而這個習慣他已經保持了20

年之久。

他指出，走路是對老人最好的運動。他建議老年人每天最好能堅持走路6000—7000步，如果有時間，就多走幾步，走得快一點，讓心率稍微快一點，微微出汗是最佳狀態。

■ 溫馨提示

健走不了解這 5 點，每天走 1 萬步也是浪費

1. 不同年齡有最佳推薦步數

如果想要健走獲益最大化，不同年齡有最佳的推薦步數。據2022年《柳葉刀-公共衛生》發表的一項研究，對四大洲近4.7萬餘人進行了分析，不同年齡人群的每日最佳行走步數為：

18—60歲每日8000—10000步，降低的死亡風險最大；60歲以上每日6000—8000步，降低的死亡風險最大。

2. 走路有最佳推薦場地

《柳葉刀》曾刊發一項研究，119名60歲以上志願者，他們被隨機分配繁華的商業區馬路與相距不遠的公園分別散步走路2小時。

走路結束後，研究人員發現，在公園散步的志願者肺功能改善、動脈血管軟化顯著，效果持續到散步後26小時。而沿馬路散步者肺功能改善微弱，動脈硬化狀況甚至惡化。

健走場地應選擇空氣良好、視野開闊、安全的場所，如操場和公園等。在塑膠道上運動，衝擊力會被塑膠吸收，借此可以保護踝關節等。應避免在車流量大的馬路及人行道上健走。

3. 健走有最佳推薦姿勢

中國國家體育總局體育科學研究所研究員王梅提醒，健步走應該身體端正，頸椎、脊椎成一條直線，眼睛直視前方。注意肩膀放鬆，不要保持一種姿勢，以免肩頸不適。同時，健走時要注意收小腹，然後隨著運動的頻率慢慢舒展，一收一舒之間能很好地鍛煉腹部肌肉。

此外，北京積水潭醫院運動損傷科副主任醫師張晉提醒，走路要注意膝關節、踝關節的姿態，有助於保護好膝蓋。腳步過大時，腳後跟先著地，很容易出現膝過伸，這時候不但不會達到健身效果，還可能造成腳後跟甚至膝關節的損傷；此外，不要出現“外八字”“內八字”、膝關節外翻和內扣的姿勢。

4. 健走有最佳推薦時間

老人不宜過早鍛煉。過早鍛煉可能會誘發疾病，尤其是溫差大的秋冬季，建議太陽出來一個小時後再出門健身。推薦老年人在上午八、九點後或下午四、五點太陽落山前，外出活動半小時至一小時。

此外，健身走的過程中，感到呼吸急促，身上微微發汗時，保持這個感覺20分鐘到30分鐘，才能對心肺起到作用。

5. 健走有最佳推薦心率

心率可以反映身體的負荷和運動強度，避免過度運動和受傷。運動過程中建議監測心率，最好控制在(220—年齡)*60%—70%範圍或者170—年齡。如果運動中出現心慌、胸悶、頭痛、頭暈、疼痛等不適，須立即停止運動原地休息，如十分鐘不緩解需即刻去醫院就診。

談筋論骨

頸椎不適、肩頸痛……中醫教你“通關拍打操”

長時間低頭、保持同一姿勢、肌肉關節老化……生活中難免遇到頸椎病、肩頸痛等筋骨不適，尤其是長期低頭看手機，對我們的影響尤其明顯。通常情況下，人體長期低頭會對頸部肌肉造成過度牽拉，同時也會對局部韌帶組織造成累積性的慢性損傷，在一定程度上容易損傷頸椎，降低其修復能力，發生頸椎退行性變。除此之外，還會增加患有頸椎病的風險，繼而會出現頸部疼痛、肌肉僵硬、上肢麻木、頭暈、頭痛、噁心、嘔吐等不適症狀。

為此，廣州中醫藥大學第三附屬醫院針灸推拿科主任中醫師曲崇正推薦一組“通關拍打操”，特別適合居家鍛煉，促進筋骨自我康復。

1. 拍頸後

開腳站立，略低頭，虛掌拍大椎穴(第7頸椎棘突下凹陷中)36次，左右交替，能夠通督振陽、益氣活血，調理頸肩背腰僵硬疼痛。

2. 拍肩膀

頭轉向右側，右手虛掌拍打左側肩井穴(大椎與肩峰端連線的中點)36次，再交替至對側，能夠祛風清熱、活絡消腫，應對肩背痠痛、手臂不舉、頸項強痛等。

3. 拍胳膊

頭轉向左側，右手虛掌拍打左側肩髃穴(外展手臂，肩峰前下方凹陷處)36次，左右交替，可以祛風除濕、滑利關節，治療肩臂痛、手臂攣急等病症。

4. 拍肘窩

頭轉向左側，右手虛掌拍打左側肘窩36次，交替至右側，有助通絡止痛，治療上肢麻痛不舉、麻痺等。

5. 拍腰眼

雙腿併立，目視前方，用兩手拳背同時拍打腰眼穴(第4腰椎棘突下，旁開約3.5寸)36次，能夠固精益腎、強腰健骨。

6. 拍腰骶

用兩手拳背同時拍打八髎穴(即骶骨的四對骶後孔)36次，可以溫經散寒、舒筋通絡，治療腰骶疼痛、下肢痿軟等。

7. 拍臀部

用雙手拳心同時拍打環跳穴(側臥屈股，股骨大轉子最高點與骶管裂孔連線的外1/3處)36次，可以疏通經絡、活血止痛，緩解腰膝疼痛、下肢痿痺等。

8. 拍大腿

雙手拳心同時拍打脾關穴(縫匠肌外側凹陷處)36次，可以強腰膝、通經絡，改善腰痛、足麻木、膝寒等。

9. 拍脬窩

雙手虛掌同時拍打脬窩36次，有助清熱利濕、舒筋通絡，治療腰脊強痛、股膝攣痛、風濕痺痛等。

10. 拍神關

左手放在後腰，右手虛掌拍打神關穴(肚臍中央)36次，可以培元固本、健脾和胃、調理氣虛乏力等。有明顯發熱、癩癩、嚴重心臟病、各種出血傾向疾病、經期及妊娠期、內臟腫瘤等器質性疾病者不宜練習。



這些不出名的參 功效作用各不同

農曆新年期間，各位街坊的餐桌上一定有很多滋補食材，最常見的就是西洋參、黨參、人參、沙參等各種參類，除此之外，大家在平時中醫保健治病中也經常會了解到太子參、丹參、玄參、苦參等各種中藥。不過，今天要給大家介紹的，是平時不常見的一些參類中藥。

首先要介紹的就是竹節參，竹節參是五加科植物竹節參的乾燥根莖，根莖上有比較密的節，像竹鞭一樣，所以叫竹節參。竹節參多分佈於中國西部和中部等省份，性溫，味苦，後微甜，有散瘀止血、消腫止痛、祛痰止咳、補虛強壯等功能。主要用於癆嗽咯血、跌打損傷、咳嗽痰多、病後虛弱等症。

第二要介紹的是珠子參，珠子參為五加科植物珠子參的乾燥根莖，常膨脹成珠狀或紡錘狀，因此得名。珠子參多分佈於雲南、四川、貴州等地，性微寒，味甘、甘。有補肺、養陰、活絡、止血等功能，可用於氣陰兩虛、煩熱口渴、虛勞咳嗽、咳血吐血等症。

第三要介紹的是明黨參，明黨參並不是黨參的一種，它的正名就叫明黨參。它主要分佈於江蘇、浙江、安徽等地，性微寒，味甘，微苦。有潤肺化痰、養陰和胃、平肝、解毒等功能，主要用於治療肺熱咳嗽、嘔吐反胃、食少口乾、目赤眩暈等症。

接下來介紹的是手參，手參是蘭科植物手參的乾燥塊莖，像一個小小白白的手掌，特別可愛。手參多分佈於中國北方，性溫，味甘。主要有補益健脾、止咳平喘、活血止痛的功能。可用於肺虛咳嗽、虛勞消瘦、腎虛腰酸等症。我們經常會在一些

旅遊區景點看到有商家出售，並且常伴隨著浮誇的功效和高昂的價格，大家要謹慎購買。

最後給大家介紹的是烏靈參，烏靈參其實並不是一種植物，它是炭棒菌科真菌地炭棍的菌核。這種菌類常生長於溫暖山坡土層較深處或河堤土坡上土棲白蟻遺棄的菌圃腔內，主要分佈於江浙、兩廣、雲貴川等地。烏靈參性平，味甘，主要有安神、益氣、補脾的功能，可用於心悸、失眠、脾虛少食等症。

(廣東省中醫院藥學部藥師 張偉賢)



烏靈參。



手參。

監制：黃燦 羅彥軍 策劃：林旭娜