

天天走路你走对了吗？ 姿势不对伤腰又伤腿

“走路”可谓是伴随人一生的活动。很多人常走两步就累，或者感到腰膝酸痛，除了肌肉力量不足，跟走路的方式也有关系。近日，日本医疗指导员夏嶋隆在“日本经济新闻”网站撰文，介绍了几种情况下的走路技巧，能够防止疲劳，保护腰腿。

走路姿势好 不伤腰和腿

1.在室内走

错误:在室内行走的时候(光脚或穿拖鞋),如果能听到“咚咚”的声音,就证明你在用后脚跟着地。在迈出脚前,人会弯曲前脚掌支撑体重,牵连小腿肌肉紧张起来;迈出脚后,后脚跟着地,脚趾向上弯曲,安定性较差,会减弱足弓缓和冲击的能力,给膝盖和腰部带来负担。

正确:在迈步时,后脚不深踩,用足尖轻轻碰触一下地面即可,注意放松小腿肌肉;迈出后,用全脚掌着地。这样,小腿肌肉在松弛和紧张间切换,有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

4.背负沉重行李

错误:在背着沉重行李时,身体很容易前倾,左右晃动。如果像走“模特步”一样,将前脚放在身体的中心,为保持平衡,肩部和脖颈等部位就会消耗力量,给身体带来较大负担。

正确:关键是缩小承受

重力的范围,尽量将行李贴紧身体,双脚间距与骨盆相当,向正前方迈步,这样能够保证身体稳定性。手臂和肩部摇摆幅度小的话,行李也不会被“甩来甩去”,减少不必要的负荷。

2.上下楼梯

错误:上楼梯时,如果将前脚和上半身的重心放在同一侧,不但会使身体不稳,前脚的肌肉还会负担移动身体的压力,加重膝关节的负担。下楼梯时,如果将前脚放在身体的中心线,就会破坏平衡,特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人,腿部负担更重,需要扶手支撑。

正确:上楼梯时,两脚间的距离

3.长距离行走

错误:前后挥动手臂的话,背部容易受力,身体很快就会疲劳;另外,步幅会自然加大,不知不觉中就会用脚后跟着地。

正确:上半身保持灵活

与骨盆相当,向正上方抬脚,避免偏向至身体中心;应能感受到骨盆发力带动身体上楼,而不是用腿部肌肉;头和脚方向不一,如迈右腿时,头部偏向左边。下楼梯时,两脚间距略宽于骨盆,用全脚掌着地;骨盆随着前脚微微倾斜,灵活运用脊背的力量,头偏向与脚部相反的一侧,稳定身体。

柔软,略弯曲手肘,感觉肩胛骨在前后运动,向左右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动,骨盆会自然向前运动,有节奏地带动双腿,不易感到疲劳。

街头散步无益于身体健康

英国研究人员发现,受空气污染影响,沿街散步对身体健康的益处微乎其微,可以忽略不计。

英国帝国理工学院研究人员召集119名60岁以上志愿者,将他们分为心脏病患者组、慢性胸膜炎患者

组和身体健康组,并随机分配他们在伦敦牛津街和与之相距不远的海德公园分别散步2小时。研究人员发现,无论健康与否,在公园散步的志愿者肺功能改善、动脉血管软化显著,效果持续到散步后26小时。沿牛津街散步者肺功能改善微弱,动脉硬化状况甚至

恶化。牛津街是伦敦繁华的商业区,马路上通常只有烧柴油的公交车和出租车通行。

研究人员因此得出结论,在空气污染的地方锻炼几乎无益于身体健康。“如果人们不能找到一片绿地或公园锻炼,那就在室内运动吧。”帝国理工学院教授郑凡(音译)说。

步速慢患心脏病几率翻倍

最新研究表明,走路速度的快慢与否,有助于确定哪些人死于心脏病的风险更高。这项来自英国的

研究显示,通过走路步伐的速度,就可以帮助医生确定死于心脏病的风险。研究期间,那些自称走路速度慢的中年人,死于心脏病的几率是那些自称走路速度快的人的两倍。

该研究的数据取自于英国生物样本库,在长达6.3年的跟踪调查中,研究人员共分析了超过42万英国中年人的信息,其中女性23万余名,男性19万余名,所有参与者在参与研究前都没有得过心脏病。研究人员要求参与者用“慢速”“中速”和“快速”三档来形容他们平常走路的速度,这些研究对象们还在实验室中进行了一次体能测试,以确定他们的身体素质。

此外,研究人员也考虑了其他可能造成影响的因素,例如运动习惯、饮食习惯、BMI(身体质量指数)、看电视习惯以及是否吸烟喝酒等。

慢速又体虚患病风险较高

高,而BMI低可能意味着这个人营养不良,或者随着年龄的增长,肌肉组织会有大量的损伤。

研究还发现,人们自己汇报的走路速度与他们在体能测试中的锻炼耐力密切相关。研究人员解释称,这可以理解为,如果走路速度较慢,健康水平又低,那么这些人死于心脏病的风险就比较高。

“自我‘报备’步行速度可以帮助研究人员识别那些身体素质较低,死于心脏病的风险较高的人。”该研究的首席研究员,英国莱斯特大学教授汤姆·耶茨说。这类人可以通过有针对性的“干预措施”改善身体素质。未来,根据步速预测心脏病死亡风险的准确度还需提高,还有更多的研究需要进行。

姿势夸张会引起注意

你有没有注意过自己或别人“长后眼”的时候?有时我们能感觉到有人在接近自己,而且来者不善;有时我们想吓唬朋友或者给家人一个“惊喜”,却被对方提早识破。科学证据表明,这种能读懂对方走路姿势的能力是一种生存策略,也是我们与生俱来的一种技能。

人类和其他动物的运动模式被统称为生物运动。过去百年间,大部分该领域的研究都关注于我们从观察各种运动模

式中获得的有益信息,例如走、跑、投掷和抓等。研究人员认为,这有助于我们以高效又恰当的方式与他人互动。

比如,当一个人的走路姿势非常夸张时,可能意味着他们正在气头上,所以我们通常会识时务地能躲多远就躲多远。对于一名执勤警官或安保人员来说,当遇到或接近这样的人时,他们会更加警觉。夸张的动作也能让这类人在人群中拥有“高辨识度”,他们的走路姿势可能透露出将要进行某种任务或活动的意图,让我们做出待在原地、撒腿就跑甚至赶快报警等各种反应。例如,我们能通过一个人的肢体语言判断出他们对他人的意图,这一点对于目前全球的反恐形势来说尤为重要。

每个人都有特定姿势

年,尽早地发现他人的危险和其意图能为我们留出战斗或逃跑的时间。当我们识别对方的性别、身份和意图时,可以通过观察踝关节、臀部和肩关节的相互作用来获取有效信息。

许多研究都显示,我们可以通过走路姿势来认人,每个人的走路姿势都与众不同,这一点有点类似于我们的指纹。有学者甚至提出,没录下脸部特征但录下一个人走路姿势的监控录像可以用于抓捕罪犯。不过这实际上还是有难度的,因为一个人是否清醒、是否正在搬东西、穿着什么样的鞋子、在什么样的路面上行走甚至这个人的体力状态都有可能改变其走路姿势。

有人可能认为“伪装”走路姿势是躲过未来高科技“姿势监控录像”的方法,但一些研究显示,这也不是那么简单易行。比如一个假装自己腿瘸的人多数时候还是会被别人识破的。

虽然伪装不容易,但是我们可以通过努力让自己变得强悍:通过改变走路姿势让自己显得更自信,从而不会被认为是弱者。实际上,这算是最有实践意义的“招数”了。通过让自己显得更自信不但有益于结交朋友,也能让我们在发现想要伤害自己的“敌人”时,不会被对方看扁,从而避免成为“受害者”。

据人民网

人老腿先老 防病“迈开腿”

山西心血管医院主任医师史世平表示,进入老年后,人体器官会出现衰老。骨关节是日常生活中使用最多、负荷最多的运动器官,自然磨损尤其厉害。膝关节是人类最大的关节,长期劳损就会首先受到破坏。因此,很多人会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、上下楼困难甚至不能行走等现象,这就是人们常说的“人老腿先老”。

“步行是一种静中有动、动中有静的健身方式。”史世平说,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张、焦虑的情绪。此外,坚持步行还有“几增几减”的作用。

比如,步行能增强心脏功能,使心脏慢而有力;增强血管弹性,减少血管破裂的可能性;增强肌肉力量,强健腿足、筋骨,并能使关节灵活,促进人体血液循环和新陈代谢;增强消化腺的

分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有作用。

同时,步行可减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,减少血糖转化成甘油三酯的机会;能减少血凝块的形成,减少心肌梗塞的可能性;减少人体腹部脂肪的聚积,保持人体的形体美;减少激素的产生,过多的肾上腺素的产生,会引起动脉血管疾病。

每天走够八千八,住院少

英国纽卡斯特大学在《澳洲医学期刊》发表的最新研究发现,每天走够8800步,能减少1/3住院时间。

研究人员招募了一批55岁以上的参与者,利用计步器记录他们每天行走的步数以及体力活动情况。结果发现,每天走4500步以下的人群,平均每年住院时间为0.97天;每天走8800步以上的人群,仅为0.68天。从年龄上看,年轻些的参与者平均每天步行8600步,80岁以上的人平均每天步行3800步。

研究人员解释称,每年0.29

天住院天数的差异看似不多,其实约等于住院时间减少了30%。也就是说,如果每个人每天都行走8800步,可以缩短近1/3的住院时间,这不仅有利于我们的身体健康,还能缓解医院资源紧张的压力。

研究人员认为,研究中的参与者年龄都在55岁以上,一般人能从体育锻炼中获得更多好处。如果每个人每天都走够8800步,每年澳洲能减少97.5万个人入院日,挽回17亿美元经济损失。

