

■ 打破砂锅

疯狂晒步数
赢了排行却输了健康

文·本报记者 李 颖

微信朋友圈是个“大晒场”，除了晒美食、晒自拍、晒娃之外，“晒步数”已经成为一种时尚。现在，如果每天走的步数没达到两

万步，你都不好意思在朋友圈里混。为了能抢占封面，不让自己的排名落后，有的人竟然深夜在家门口的花园“暴走”。

那么，走路是否真的越多越好，“暴走”对健康有何危害，怎么走路才是最健康的运动方式呢？

强身健体放松精神 走路是“最好的运动”

钟南山院士就把步行视作“世界上最好的运动”。他提供的一组来自世界卫生组织的数据显示，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%。

有数据显示，成年人每天摄入的热量

约为2100大卡，而维持生命体征和日常活动只会消耗1800大卡，这样就多出了300大卡需要通过运动消耗。而成年人走30步可消耗1大卡，如此算来，要消耗多余的300大卡需要行走9000—10000步。

国家卫计委曾发出“每日一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的呼吁。

的确，走路是一种很好的锻炼方式，能够起到强身健体、增强身体抵抗力的锻炼效果。不仅能强健心肺功能、改善血液循环，增加全身肌肉力量，还可以减轻精神压力、调整新陈代谢，对防治心脑血管病、血脂异常、糖尿病及肥胖等都有帮助。

既可健体也可伤身 每天不宜超过2万步

虽然走路是一项老少皆宜的运动，但专家表示，运动是一把“双刃剑”，既可健身，也可伤身。

北医三院运动医学科副主任医师江向东在接受科技日报记者采访时表示，通过微信运动排行榜的激励适当走路，对身体有一定帮助，但千万不能不顾自身体质，特别是为了冲榜而盲目

增加走路的量，这样反而会伤害到身体健康。

“跟任何一项运动一样，走路也存在风险。”江向东说，市民每天大约需要快走1万步，但不宜超过2万步。过量的走路会增加关节负担，使原有的轻微损伤加重。因为人体60%的体重都是由膝关节内侧支撑的，所以膝关节内侧的半月板

非常容易劳损，过量活动甚至会使劳损的半月板撕裂；过量走路或上下坡还会加重髌股关节的压力，髌骨软骨在长时间摩擦之后非常容易出现磨损。如果持续过量运动，轻者会关节疼痛，严重的有可能会引发关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、骨髓炎、髓关节滑膜炎等，尤其对膝关节和踝关节的损伤比较大。

要步数更要强度 坚持才能起效

“单纯的步数并不意味着什么。成年人每天平均步行在6500步左右，但大多数都强度不高，对健身没有太大效果。”江向东表示，许多人虽然每天行走过万步但都属于“生活步数”，只能起到放松和维持肌肉新陈代谢和力量的作用，而不能达到运动健身的效果。想要走出健康，强度是关键因素之一，因此应该该走走。“健步走的速度和运动量介于快步走与竞走之间，步行

频率应在每分钟120—140步。”

“健步走一开始以消耗血糖、肝糖为主，持续15至20分钟后，燃烧脂肪的比例逐渐增加，持续到30分钟，燃烧脂肪的比例才会比较好。”北京师范大学体育与运动学院副教授赵纪生解释，时速在4.5公里的健步走可达到健身目的，但也必须因人而异。对年轻人来说，一般7至10分钟走1公里，步幅在0.75米左右

为佳。但到了四五十岁，走1公里大概就需要10分钟以上了。随着年龄增长，频率会逐步下降，步幅也会变小。

江向东提醒公众：“并非所有人都适合健步走。”青壮年和平时经常运动的人参与这项运动没有问题，但一些中老年人不要盲目跟从。此外，虽然健步走能锻炼心肺功能，但是需要长期坚持，偶尔一两次的锻炼是起不到太好效果的。

姿势要正确装备要恰当 健步走和平常走路大不同

健步走一般来说讲究姿势、速度。但很多人在健步走时容易犯两种错误：低头，或者头抬得过高导致身体后仰。这两种姿势都可能导致身体失去平衡，让背部下方肌肉受到过大压力，从而造成拉伤和疼痛。

江向东指出，健步走时不要向上或者向下看，要目视前方，脖子和身体保持成一

直线。在走步过程中，最好抬头挺胸，肩部放松，收紧腹部，不要翘臀，双臂紧贴身体，另外，走路时多留意自己的身体姿势，及时纠正错误动作。“而且，锻炼最好每天保持20至40分钟，不可贪多。一定要遵循科学规律，不能一开始就高速走几公里，可以先参加低速健步走，让身体适应后，再逐渐提高速度和长度。”

当然，装备也很重要。江向东认为，健步走时选择一双合适的鞋非常关键，不仅要舒适合脚，还要柔软有弹性，这样才能避免由于长时间快步走造成身体伤害，尤其是避免脚部受伤。“选择商场里常见的慢跑鞋就可以，注意穿鞋的时候里面一定要配合穿上柔软舒适的棉袜。千万不能穿皮鞋或者平底鞋进行健步走。”



相关链接

想知道自己适合哪种锻炼？
运动之前要先去医院评估！

湖北太和医院心血管内科教授王崇全表示，高血压患者如果在运动前没有控制好血压，运动中极易诱发心脏病和脑血管疾病；本身有心衰、冠心病等心血管疾病的患者，如果突然进行大运动量的锻炼，发病率很高。因此江向东强调，公众在参与锻炼前一定要对自己的健康状况有足够了解，要到专科医院进行身体评估后再制定适合自己的锻炼方案。“没有基础疾病的患者需要先评估下肢的肌肉力量，选择适合自己的运动量。有基础疾病患者，最好在医生指导下进行运动。患有严重骨关节疾病的人，运动前最好咨询专业医生，选择合适的运动方式和运动强度。”

心理话

如何度过旅行后的“贤者时间”

文·蒋 硕

用一句忧伤的话来开头：国庆假期结束了。“朋友圈摄影大赛”业已落幕，爱国主义的大好河山，与大妈们携手占领的岛屿、文艺的贝加尔湖和高冷的赫尔辛基都成了记忆中的一笔，作为从人潮人海中归来的假期旅行者的你眼下状态如何？

觉得没劲，无心工作？想给祖国母亲再过个农历生日？还是觉得旅行其实没那么有趣，之前的期待与兴奋有点懊恼？

借个有点“污”的说法来描述这种状态：你可能进入了旅行后的“贤者时间”（源自日语中的贤者タイム）。反正这会儿也干不了别的，不妨一起来看看它是怎么回事，又该如何打发。

“贤者时间”：身心兴奋后的自我保护期

之所以说“贤者时间”的说法有点“污”，是因为它在更多时候，是用来描述男性性高潮后的不应期（当然，这个概念的定义并非局限于此）。因为在经历了身心整合的高度兴奋之后，思维紧张度会急剧降低，情绪也随之转向平和甚至低落，无欲无求亦无力，犹如贤者圣人一般。“贤者时间”中的人们（无论男女）会陷入巨大的空洞感，对人对事不但提不起兴趣，甚至还会产生无来由的厌恶。这是由人类的生理特性决定的。人在进行某项令自己兴奋的事务时，脑内会分泌大量多巴胺，带来刺激、冲动、愉快的感受；而一旦这项事务到达顶峰，大脑又会释放催产素和某些类

型的荷尔蒙，带来满足感，以及一种类似想睡觉的倦怠感。有学者把“贤者时间”称为“神赐的休憩”，意思是它具有储存精力、避免透支的自我保护功能。

想想看，旅行不也和性活动一样吗？从期待、筹备到投身其中，是身心资源集中调用的过程，也是情绪感受经历波峰低谷的过程。我们在旅行（尤其人流密集的假期旅行）中耗费了大量体力、精神与情感，不来段“贤者时间”缓冲一下怎么行？

“旅行的意义”：生活模式的内在检查

除了生理原因，我们还可以做更多内在的探索，因为在自我保护的意义之外，空洞、低落、无聊的状态，确实不是那么好受。而这些感受的另一个成因是“落差”——旅行与日常场景的落差、期待与结果的落差、需求与资源的落差。

第一个落差不必多说，毕竟大多数人不是旅行为生，总要回到朝九晚五、柴米油盐的日常中，觉得无趣也难免。第二个落差也好解释：高峰出游，种种条件限制、朋友圈的发布任务……愉悦未必抵得过消耗。第三个落差却有点残酷：你的真正需求是什么？你的旅行是实现个人意愿还是从众？你有没有把旅行当成对现实的短暂逃避却不得不打回原形？为什么你只能追随假期的人流而不能随心所欲支配时间（以及金钱）？这些问题大概超出了旅行的意义，而事关整个生活的掌



控。说不定，“贤者时间”正是浓缩了人生的狭窄、被动与无力。

沉寂与新生：由你掌握的持续优化计划

人生艰难，何必趁最没劲时来拆穿。如果前面提到的“内在检查”让你觉得无聊或无奈，没关系，我们可以在安然度过当下的“贤者时间”之余，尝试着让今后每个类似的时段变得有趣些。

比如，用“科学”的方式去旅行。这个假期，专业人士发表了不少技能贴，传授“同时段内错峰”“发现真正冷门旅行地”“高效筹备”“提升潜在性价比”之类诀窍。实际上，我们往往在事务安排中缺少这样的“科学精神”，如果多用心研究一下，旅行（包括更广阔的生活）可以获得明显的品质提升，从而减少“落差”令感受变好。

再比如，设置旅行与工作的合理节奏。

虽说玩就要玩好，但为个人长期发展打算，“张弛有度”也是必要的。避免旅行日程的过度饱和、预留相对从容的返程休息时间、进行轻松愉快的过渡式活动，比如整理照片、向旅行中认识的朋友联络致意、与旅伴或专业人士（如果你有自己的心理咨询师）进行一次回顾谈话，为下一步工作做些细节筹备等等，都有助于缩减“贤者时间”的长度与强度。同时，通过长期有效的节奏控制，塑造相对平和而持续的愉快心境，才是心理健康的最佳表现。

最后，包容一切不理想。无论旅行是否令人满意，人生是否尽如人意，认识、接纳你真实的生活状态，这非常重要。因为疲乏与兴奋一样，平淡与精彩一样，输者与赢家一样，都是这多元人生的真相。认识并接纳，才能优化。

像享受你经历过的任何一个人生段落一样，享受你的贤者时间吧。

（作者系国家二级心理咨询师）

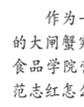
■ 包包·包打听

蟹黄真的不能吃了么



吃货王

初秋啦，又到了吃螃蟹的好时节。本来想着买点阳澄湖大闸蟹解解馋。但是，最近有报道说美国纽约卫生局叫停华人吃蟹，称蟹黄、蟹膏化学物质集中、重金属超标，会严重影响人的健康……大闸蟹最好吃的不就是蟹黄嘛，我们还能不能愉快地吃螃蟹了？



作为一个吃蟹爱好者，我也很想知道让人垂涎的大闸蟹究竟还能不能吃？且来听听中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授、食品科学博士范志红怎么说。

包包



范志红

螃蟹是否安全首先要看其生长水域，如果在良好水域生长，螃蟹的重金属含量微乎其微。但在受污染水域生长，螃蟹自然会遭到污染。美国媒体报道，纽约水域的蟹黄里含有环境污染物，如二噁英、多氯联苯、重金属等等，这些污染物有致癌性。因此传言中出问题的螃蟹，应仅仅是指纽约的某个被污染水域。目前国内大部分螃蟹为人工养殖，相比于野生环境，人工养殖具有可控性，若水质、用药等方面检测合格，养出的螃蟹可以放心食用。

其次，从生物角度分析，即使水域被污染，螃蟹化学物质集中的部位其实也并不是蟹黄，而是蟹腮、蟹肺、蟹肝等不食用的部位。即使蟹黄被污染，但蟹黄数量毕竟很少，而且人们不会天天食用，所以不必恐慌。

总体而言，水产品特别是河鲜海鲜类一直是环境污染较多的食物类别。因此，尽管它们营养丰富、热量低而且不会导致心血管病，膳食指南也不提倡多吃，每天只建议食用40克—75克的量。

本期包包·付丽丽

在这里你能找到包包，包包能找到专家，有什么问题，尽管砸过来吧！可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问，或者给包包发邮件，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

■ 给您提个醒

支付宝、微信转账12月起将限笔数

从12月1日开始，人们通过网银、手机银行或支付宝、微信等渠道转账，应当与银行或支付机构事先约定转账的限额和笔数。超过限额和笔数的，银行账户转账应当到银行柜台办理，支付账户则不得办理。近日，中国人民银行发布《关于加强支付结算管理，防范电信网络新型违法犯罪有关事项的通知》，加强了对非柜面转账的管理，以有效打击日益猖獗的电信网络诈骗。

根据央行规定，自2016年12月1日起，银行在为存款人开通非柜面转账业务时，应当与存款人签订协议，约定非柜面渠道向非同名银行账户和支付账户转账的日累计限额、笔数和年累计限额等，超出限额和笔数的，应当到银行柜台办理。

除向本人同行账户转账外，银行为个人办理非柜面转账业务，单日累计金额超过5万元的，应当采用数字证书或者电子签名等安全可靠的支付指令验证方式。单位、个人银行账户非柜面转账单日累计金额分别超过100万元、30万元的，银行应当进行大额交易提醒，单位、个人确认后方可转账。

大家常用的支付宝、微信等第三方支付机构的账户，也要遵守同样的规定。

身份证丢失不再怕，挂失即时失效

针对银行工作人员开展人证一致性核查时难以辨别身份证是否失效以及丢失被盗身份证容易被冒用等问题，公安部建成失效居民身份证信息系统于近日上线试运行，并将在银行网点后提供给社会各用证部门，与现有的公民身份信息系统进行联网核查。

丢失、被盗后挂失的身份证，以及已经换领新证的旧身份证等，都将作为失效的身份证录入该系统。这就意味着只要身份证挂失就将即时失效，银行等有关部门通过该系统可以核查到失效信息。

近年来，公安部持续开展清理整顿、着力解决户口身份证错假问题，在全国范围内全面启动居民身份证登记指纹工作，大力推动社会用证部门和单位落实核查责任，建设失效居民身份证信息系统与公民身份信息系统联网核查，形成对居民身份证安全使用的闭环式服务管理。下一步，公安部将进一步深化与社会各用证部门的联动机制，建立冒用身份证人员黑名单制度，加大对冒用违法犯罪行为的防范打击力度，健全对不履行人证一致性核查责任单位的责任追究，强化公民个人信息安全保护。广大群众也要增强身份证安全保护意识，一旦发现丢失、被盗及时就近就地申报挂失并尽快补领新证，有效期满及时换领新证并交回旧证。登记指纹信息的居民身份证可有效防止被他人冒用，群众可随时到公安机关办理登记指纹信息的居民身份证。

扫一扫
欢迎关注
科技改变生活
微信公众号

