

## 走一走更健康

### 走路的好处

1. **锻炼大脑。**走路可以全面调动人体的心肺功能，改善血液循环，激发大脑活性，使大脑更加清晰灵活。

2. **降压降糖。**人的双脚共有100多个穴位，经常走路锻炼，能够很好地刺激足底的穴位。有研究证明，在某些情况下，通过运动降糖的效果比服降糖药更好，还能预防糖尿病并发症。

3. **预防骨质疏松。**研究表明，走路、跑步等运动，能够促进身体钙质吸收，提高骨骼钙的沉积率，减少缺钙概率。

4. **远离癌症。**研究表明，经常走路运动的人，患胰腺癌的风险会降低50%。法国有人在调查400万名女性之后发现，每天快走1小时，可使患乳腺癌的概率降低12%。

5. **调节心情。**适度健步走能使大脑分泌一种名为“内啡肽”的物质，它又被称为“快乐激素”，能起到改善不良情绪、调节心理状态的作用。

### 怎样走

1. **便秘扭着走。**如果每天走500米“一字步”，加大腰和胯部的转动，让身体在行走中有节奏地扭动，



钟瑾/绘

可以大大减少患便秘的风险。

2. **颈痛举手走。**两手侧平举到表针中的10点10分位置上，保持这个姿势走路，可以有效锻炼颈部肌肉，缓解颈椎痛。

3. **补肾踮脚走。**抬起脚后跟，让脚尖着地，可以更好地刺激足三阴经。每天踮脚走半小时，能够起到补肾强身的作用。踮脚走对全身协调性要求较高，患有高血压、骨质疏松的人群不要轻易尝试。

4. **想瘦腰敲着走。**一边走，一边敲打腰部左右两侧带脉穴。每天坚持半小时，有助于减肥瘦身。

5. **“三高”击掌走。**击掌走就是一边步行一边击掌，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。

### 走路禁忌

1. **饭后不宜马上走。**如果饭后马上站起来走路，会影响肠胃消化。因此，饭后应休息45~60分钟后再走。

2. **步幅不宜太大。**步子太大，脚掌落地过急，容易增加关节损伤风险。因此，走路以小步为宜，每一步比平常步幅多10厘米即可，且要注意循序渐进。此外，走路结束前的5~10分钟应逐渐放慢速度，让心跳慢慢恢复到平静状态。

3. **不要走走停停。**走路运动要一气呵成，保持每秒走两步的频率，走够30~40分钟，约走6000步比较合适。对于老年人或身体不好的人群，一次性难以完成6000步的运动，也可以分次进行，但每次最好连续走10分钟以上。

来源：“养生中国”微信公众号