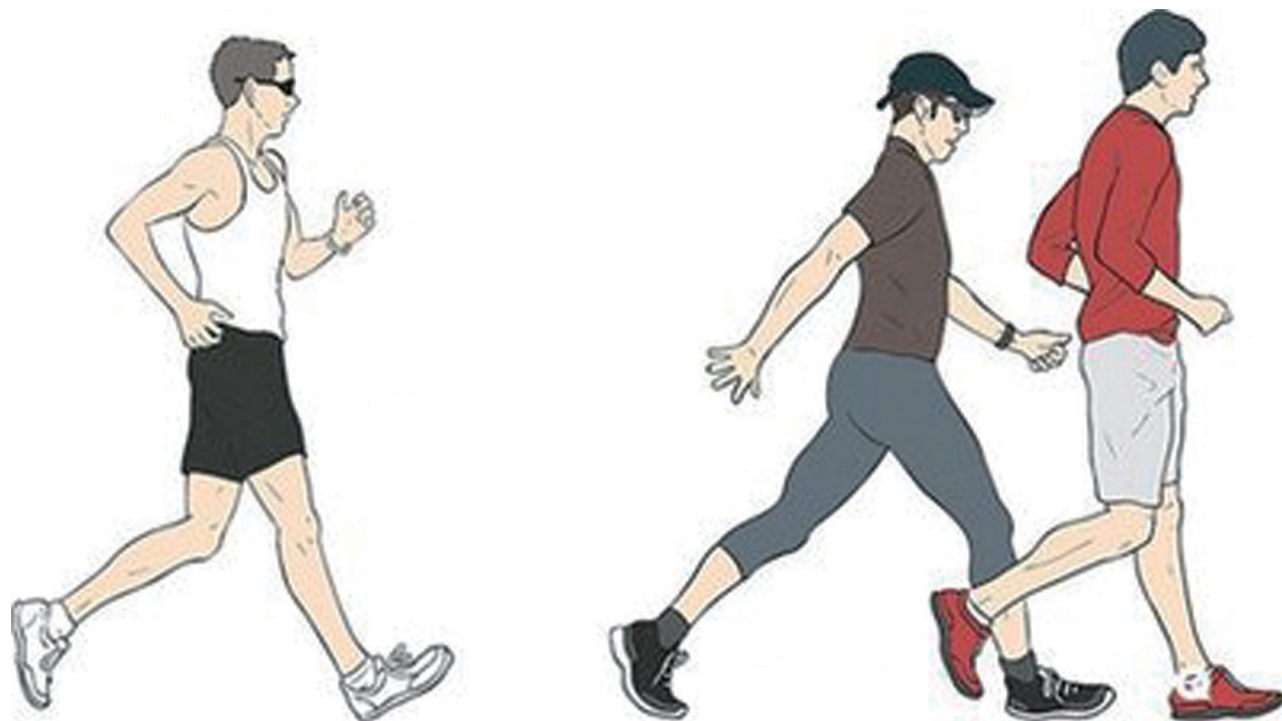


健走和溜达是两码事



健走越来越成为大家乐于选择的健身方式。虽说我们每天都在走路,但健走和溜达可是两码事儿。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。今天,北京市疾控中心慢性病预防与控制所的专家就来跟大家分享一下健走的要领。

健走对行头也有讲究

有规律地进行健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简单易行,但也不是对穿着毫无要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰痛问题;另外,健走不像登山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走牢记16字要领

健走姿势的基本要领有16个字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立 头顶百会穴上提,保持耳

朵、肩峰、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动 双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆动时不超过腰部。

中轴扭转 伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼,减小腰臀比。

合理步幅 迈步时脚后跟先着地,逐

步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅=身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度 不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80至100步每分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110至130步每分钟左右。

健走强度 以您的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸有点喘、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对您而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周应至少完成150分钟至300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量 每天健走总量在10000步左右,过多的话反而容易出现损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好的人群。

健走时间 如果利用碎片时间健走,每次健走时间应至少在10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能有一次持续性健走达到30至60分钟,将更有利于提升心肺功能,并消耗脂肪。

需要提醒的是,除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。

AI能有效识别绝大多数癌症扩散患者

无须组织活检 分析医学数据

据物理学家组织网5月25日报道,美国科学家开发出一款新型人工智能(AI)工具,利用其分析磁共振成像(MRI)数据,以检测手臂下的淋巴结中是否存在乳腺癌细胞。临床实验结果显示,AI能正确识别出95%的癌症扩散患者,同时让51%的手术活检变得不再必要。相关论文发表于最近的《放射学:癌症成像》杂志。

研究负责人、得克萨斯大学西南医学中心乳腺成像研究主任巴萨克·多根博士解释,大多数乳腺癌患者死亡的原因在于癌症扩散到其他地方。乳腺癌通常首先扩散到腋窝淋巴结,所以发现扩散到淋巴结的乳腺癌细胞对于指导治疗决策至关重要,但传统成像技术灵敏度不够,难以有效检出癌细胞。MRI检查或穿刺发现良性病变的患者通常必须接受手术性淋巴结活检,因为这些检查可能会错过已经大量扩散的癌细胞。

鉴于此,研究团队开发出一款AI工具,并利用MRI扫描数据对AI工具进行了训练。

这些数据来自350名已知淋巴结中有癌细胞的新确诊乳腺癌患者。测试表明,他们的AI在识别这些患者方面的表现明显优于仅使用MRI或超声波的人类医生。

多根表示,这是一个重要进步,因为手术性活检检查有副作用和费用。在进行常规MRI的过程中使用该AI工具,能提高医生排除淋巴结中癌细胞的能力,在提高临床检查准确性的同时降低了风险。

多吃蔬菜水果有助改善睡眠



健康的身体有赖于健康的饮食、充足的运动和睡眠。这些因素之间存在明显关联,例如,足够的锻炼有助于保持充足睡眠。那么营养对睡眠有何影响?一项新研究着眼于水果和蔬菜摄入量与睡眠时间之间的关系,结果发现,多吃水果和蔬菜可能更容易让人达到最佳睡眠时长。

这项研究由芬兰赫尔辛基大学、芬兰国家健康与福利研究所和图尔库应用科学大学组成的团队进行,发表在最近的《营养学前沿》杂志上。

共有5043名18岁及以上的成年人(55.9%为女性;平均年龄为55岁)向研究人员提交了包含134项问题的问卷,内容涉及他们最近12个月内日常食物摄入的构成和频率,同时报告了他们的睡眠类型(在一天中的某个时间睡觉的倾向)和24小时内的典型睡眠时间。

从这些问卷调查中,研究人员得出了3种睡眠类别:睡眠时间短(每天少于7小时)、睡眠时间正常(每天7-9小时)和睡眠时间长(每天9小时以上)。大多数参与

者(61.7%)将自己归类为中间睡眠类型。

在调查结果显示,研究人员注意到,睡眠时间正常者的水果和蔬菜摄入量都高于短睡者和长睡者。然而,摄入不同类型的水果和蔬菜会产生不同的结果。

研究人员解释说,睡眠时间正常者和短睡者、长睡者在绿叶蔬菜、根茎蔬菜和水果蔬菜(如西红柿、黄瓜)的摄入量上存在显著差异。水果和蔬菜摄入量越多,就越可能睡眠时间过短或睡眠时间过长。

糖尿病患者治疗后血糖不达标如何破?

记者27日获悉,在上海举行的2024年内分泌代谢病前沿进展论坛上,一项关于当今糖尿病患者的血糖管理研究结果显示,超过半数糖尿病患者治疗后空腹血糖、餐后血糖均不达标。

南京鼓楼医院内分泌代谢病医学中心主任朱大龙教授接受采访时表示:“正常血糖值范围,好比相对平静的海面。如果空腹血糖和餐后血糖长期控制不佳,呈‘双高’态势,各个器官就会长期浸泡在水涨船高的‘糖海’中,还会受到餐后血糖高的‘糖浪’冲击,肾脏、心血管、眼、神经等组织和器

官损害及并发症由此产生,甚至威胁生命。”

据悉,本次调研旨在了解当今糖尿病患者血糖管理的现状及其深层原因,为医患共管提供数据支持。

调查显示,大众对于糖尿病的认知显著提升。调研显示,超30%受访者对疾病知识有深度了解,包括血糖标准值等指标信息,以及引起空腹血糖、餐后血糖高等生活习惯认知,70%以上的被调研者也愿意与家人分享血糖报告和控制情况,体现了一定程度的疾病管理意识与意愿。

本次调研还显示,超过56%的糖尿病患者使用两种以上治疗手段。由于低血糖、体重增加等副作用以及使用复杂、难以携带等因素,导致患者对治疗耐受性低、依从性差。约30%受访者期待轻松简单的“新型”管理方式。因此,探索一种适合中国饮食特点、符合当今快节奏生活的血糖管理升级版,确有必要。

在采访中,朱大龙教授认为:“针对当前糖尿病管理痛点,复方制剂或可破解血糖‘双高’难题。”他解释,一方面,基础胰岛素模拟人体生理基础胰岛素分

泌,平稳控制全天基础血糖;另一方面,GLP-1RA(GLP-1受体激动剂)根据进餐时血糖升高程度相应地促进胰岛素分泌,降低血糖波峰,同时延缓胃排空,控制食欲,加强三餐后血糖控制。他希望:“两者协同,双效解决双高。”

朱大龙教授表示,血糖管理是多维度,包括积极学习糖尿病管理知识、谨遵医嘱定期监测以及家庭在运动、饮食方面的支持等。医患双方,应不断探索适合个体的血糖管理模式,不仅让患者轻松管理血糖,更能帮助实现综合获益,活出精彩。

世界肠道健康日:

呵护肠道健康 请避开这些不良因素

不良因素一: 饮食结构失衡

饮食会影响肠道菌群的结构和菌群代谢。经常食用高脂肪、高糖分的食物,会使肠道环境酸化,让有害菌活跃,造成肠道菌群紊乱。另外,吃得太咸也容易使肠道内的水分无法被吸收,从而引起腹泻等肠道问题。

不良因素二: 水分摄入不足

如果饮水量不足,会减缓肠道蠕动。若仅有的少量水分都被肠道吸收,会使排泄物变得干燥,从而导致便秘。

不良因素三: 长期久坐不动

长期久坐不动,会导致肠道蠕动减弱、减慢,粪便中的有害成分包括致癌物在结肠内滞留会刺激肠黏膜,再加上久坐者腹腔、盆腔、腰骶部血液循环不畅,会导致肠道免疫屏障功能下降。

不良因素四: 排便习惯不佳

如厕时看书、看手机,从而导致如厕时间过长等做法,会增加肠道内废物毒素的蓄积时间,打乱肠道自身的节律。

不良因素五: 滥用广谱抗生素

抗生素在杀灭病菌的同时,也会杀伤肠道中的益生菌,使得肠道菌群失衡,影响肠道功能。

不良因素六: 精神压力过大

过重精神压力而产生焦虑、抑郁等情绪,易导致神经内分泌系统功能失调,造成肠道生理、生化环境改变及肠道生理功能紊乱,使肠道内微生态环境失去平衡,容易出现食欲不振、上腹部隐痛等症状。

旧石器时代人类幼儿也有压力?

根据新一期《科学报告》发表的研究,尼安德特儿童(生活在40万至4万年前)和旧石器时代晚期(5万至1.2万年前)的现代人类幼儿,面对的幼年压力水平可能是相似的,但面对压力时他们所处的发育阶段可能并不相同。研究团队认为,这些发现可能反映了这两个时期的人在照料儿童和其他行为策略上的差异。

德国图宾根大学研究团队此次分析了423颗尼安德特人牙齿(来自74名尼安德特人)和444颗旧石器时代晚期的人类牙齿(来自102名智人)的牙釉质。他们比较了二者薄牙釉质上的横沟。过往研究表明,这些横沟可能与幼年时期的压力(如疾病、感染、营养不良、营养匮乏和创伤)有关。

研究团队发现,尼安德特人和旧石器时代晚期的现代人类,牙齿出现

牙釉质缺陷的总体可能性相似,但这两个人种出现这些缺陷的发育阶段不同。旧石器时代晚期人类中,牙釉质缺陷更有可能出现在预估断奶年龄(1岁至3岁之间),而非预估断奶期之后;在尼安德特人中,牙釉质缺陷更可能在预估断奶期(约1岁)开始出现,在断奶后期时达到巅峰(2岁至4岁之间),随后减少。

研究团队假定,旧石器时代人类幼儿遭受的断奶期压力,可能是由能量需求升高导致的营养不良风险造成的。他们提出,旧石器时代晚期的人类可能在断奶之后通过一些策略降低了幼儿发育压力,例如鼓励幼儿依靠父母、更高效地利用资源以及向幼儿提供食物。

他们认为,尼安德特人可能没有使用这些策略,这或许是现代人类相比尼安德特人更具长期生存优势的原因。