



一健必读

步行是最简便易行的健身方式,不同的步行方式及强度,效果也不同——

对“症”走路 健身效果更好

近日,洛浦公园新增健康步道的消息引起人们关注。这种在游玩、散步、健身、赏景的愉快过程中获取健康的方式,可谓一举多得。

1 健康步道增多 步行好处多

今年,我市新建和筹建多条健康步道,其中洛浦公园健康步道,包括西工、涧西段,东起洛阳桥西侧洛浦公园内,西至西苑桥东侧洛浦公园内,全长6000米。

市疾控中心慢性病预防控制所所长李爱红介绍,近年来,步行运动在全球很多国家都十分盛行。健康步道的设置是为了鼓励市民多步行,通过步行来强健身体。

对于中老年人来说,步行可以有效地增强心肺功能,从而降低患心肌梗死的风险,还可以延缓骨骼退化并降低骨质疏松症的风险。

2 不同体质 对“症”步行

步行运动中,如何选择适合自己的步行强度呢?

李爱红介绍,关于步行运动强度,有一个简单易懂的计算公式,即最佳运动心率=170-年龄。例如,50岁的人进行步行运动时,最佳运动心率=170-50,即步行运动后每分钟的心跳次数最好为120次。

“步行运动要想起到较好的效果,每次步行的时间至少为30分钟,每周进行3次至5次,天天坚持步行当然更好。”李爱红说。

此外,不同体质的运动者步行也有区别,对“症”步行,可起到更好的健身效果。

■ 身体肥胖者:比较适合长距离、长时间行走,每次步行时间最好坚持1个小时;其步行速度也要快

3 不同步行法 效果也不同

步行要想达到最佳的运动效果,走路时最好肩部保持放松状态;尽量收腹,但不要翘屁股;双臂靠紧身体,手肘轻松地弯曲90度,靠近身体来回摆动。

■ 倒走:倒走的耗氧量较大,比正常走多30%左右,心率也快15%左右。倒走时可以增强大腿后肌群和腰背部肌群的力量,因此可预防腰椎、颈椎等疾病;此外,倒走还可锻炼小脑,有利于增强身体灵活性和协调性。

些,这样可充分消耗脂肪,减轻体重。

■ 高血压患者:以中速的步行运动为宜,行走时上身挺直,以减少对胸部的压迫从而避免影响心脏功能;走路时可尝试先用前脚掌着地,充分利用足弓的缓冲作用,避免后脚跟先落地,可缓解大脑过度震动而引起的头晕等不适。

■ 冠心病患者:步行速度不宜过快,最好在餐后一小时缓慢行走。长期坚持可改善心肌代谢及血管硬化。

■ 糖尿病患者:饭前饭后散步是防治糖尿病的有效措施。研究证明,中老年人以每小时3公里的速度散步1.5小时至2小时,代谢率提高48%,糖的代谢也随之改善。

■ 体质弱者:步行时最好迈大步子,甩开胳膊,带动全身活动,从而调节各器官的功能,促进新陈代谢。

■ 失眠、睡眠质量不高者:睡前半小时的缓慢步行,可起到很好的镇静效果,有助于入睡。

每分钟45步至60步,距离为600米至1000米。

■ 摆臂走:适用于呼吸系统慢性病的患者,步行时通过两臂向前向后用力摆动,可增进肩部和胸部的活动。

■ 普通散步:散步没有太多要求,步行者随意而为,慢速为每分钟60步至70步,中速为每分钟80步至90步。散步可作为日常保健,既安全又有效。

■ 按摩步行:一边散步、一边按摩腹部,可促进胃液分泌,有助于防治消化不良和胃肠道等慢性疾病。

本报记者 赵佳



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

养生有道

一片荷叶 消暑利器

七月的荷花最繁盛,不少湖畔都弥漫着淡雅的荷香。荷花浑身都是宝,尤其是荷叶,作为药食两用的美味佳肴,是夏日里的消暑利器。

荷叶性凉,有清心凉血、祛暑祛湿的作用,过去入伏,老百姓都会做荷叶粥、荷叶茶,喝下去清香甘甜,真是让人身心舒畅。

将焯烫过的荷叶碎块放入锅中,加水煮5分钟,倒入提前浸泡好的大米、莲子、枸杞,用中火煮半小时左右。如果可以,最好在粥上面放一大片荷叶,像锅盖一样盖在上面,味道更清香。熬好的粥稍微晾凉喝最好,但不建议喝太多在冰箱中冷藏的粥,以免伤到脾胃。

如果买不到鲜荷叶,也可从中药店买干荷叶,熬粥方法和鲜荷叶一样。此外,荷叶泡茶非常适合夏季饮用,不但能除烦清热、消暑健脾,还能减肥消脂。(据新华网)

健康讲堂

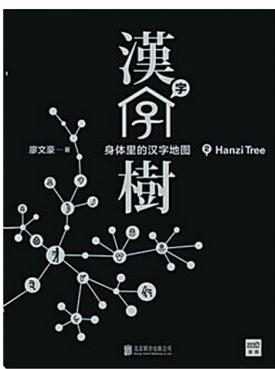
防过敏:吸尘器换为湿抹布

尘螨是诱发哮喘、过敏性鼻炎和湿疹等过敏性疾病的重要过敏原,建议对尘螨过敏的人在做家务时将吸尘器换成湿抹布。

吸尘器的工作原理主要是在吸尘器内与外界大气压形成一个相当高的负压差,在此负压差作用下,吸嘴近处的垃圾与灰尘随气流进入吸尘器,然后经过过滤器,垃圾与灰尘留在储灰箱内,而空气则经过滤后再排出吸尘器进入室内。

目前吸尘器的过滤装置主要有尘袋式与尘杯式两种。尘螨非常细小,有尘袋装置的吸尘器尚不能完全控制住尘螨,无尘袋装置的吸尘器更不能滤除尘螨,吸尘过程中尘螨会弥漫整个房间,对其过敏者,会因吸入尘螨而造成或加重过敏。所以,建议对尘螨过敏的人要慎用吸尘器,尤其不能用无尘袋式吸尘器,可换成湿抹布。(据人民网)

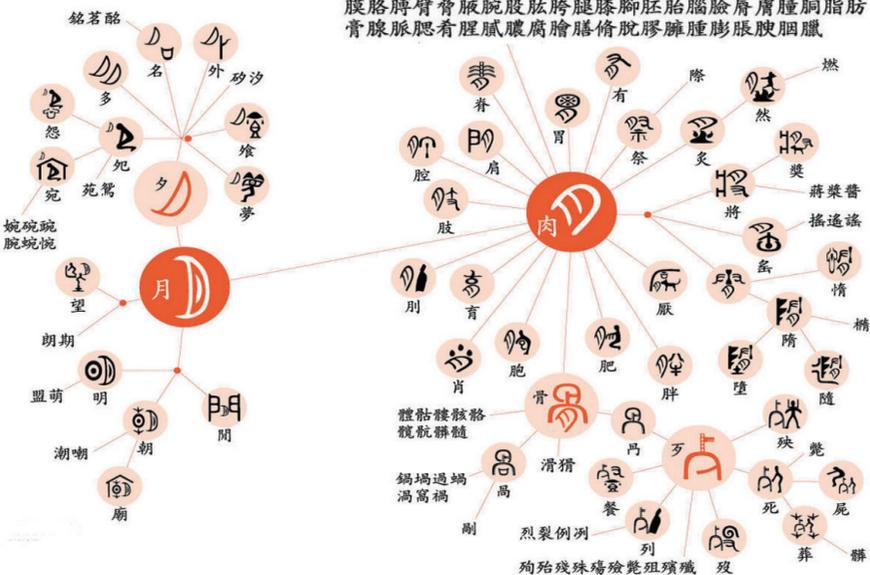
读家



“月”的衍生字

汉族对月亮有特别的情怀。月有阴晴圆缺,它随着云雾的遮掩产生的无穷变化,引发了许多引人遐想的神话故事,如嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药等。然而,落实到字的形体上,则有了月亮所衍生的各种意义。

注:为保持汉字间架结构、字形和象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验。读者可在文中查阅相关简体字。



农历初三至初五呈现一轮弯月,古人称为“月眉”;初七至初八呈现半个月亮,称为“上弦月”;初十至十二呈现四分之三月亮,称为“盈凸月”。月亮的古字演变过程为 月、月、月、月,由这个过程可以看出历代是如何记录月亮变化的。

甲骨文 月 像月,金文 月 像是由月眉增长至上弦月,而篆体 月 则是逐步调整笔顺的结果。当月亮出来了,也就表示夜晚来临,于是由“月”衍生出“夕”。包含“夕”的字大多具有“夜晚”的含义。另外,甲骨文 月 代表一块肉,而篆体 月 的构形则像一块带着一根根骨头的肉,因此, 月 也代表“肉”,而肉又可衍生出“骨”。

许多字都有“月”的构件,但意义大不相同。有的代表“月亮”或“夜晚”,有的代表“肉”,还有的甚至代表“船”。

BOOKS 新书快讯

★作者:崔仁勋(韩) ★出版社:华中科技大学出版社

《灰色人》

该书以韩国社会为背景展开,以青年学生孤独俊为中心人物,对当时的历史本质、国家现实、社会矛盾等主题进行了反思和探讨。本书作为一部观念小说,更注重人物思想的发展变化趋势,使用了大量篇幅叙述几个登场人物的心理和思想,创造了全新的小说叙事模式,是实验性小说的代表性作品。

★作者:鲁直等 ★出版社:机械工业出版社 科学技术文献出版社

《清理全身:不生病的秘诀》

本书本着“上医治未病”的原则,提出了在垃圾形成毒害前予以清理的“清理人体垃圾”的新主张,探究了人体垃圾的来源、危害,从饮食、断食疗法、按摩、运动、刮痧等多个角度,提供了对不同系统和器官和对自由基、血脂、血糖、尿酸、重金属等各种人体垃圾的清理办法。

分类广告

刊登电话:63330377 63330677 13939910018

地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室

法律顾问:河南康辉律师事务所 卢耀生主任 13939910018

招商加盟

手机刷卡器——银联商务 仅需398元/台

★银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡; ★稳定性高,刷卡识别率高,资金安全; ★0.5%费率,月刷360万元,显示动态商户,可刷自己的信用卡; ★预留IC卡槽,可刷带芯片的银行卡,办理手续简单。

0379-60119190 18625792371

手机POS机招商

24小时随身收款神器! 银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡、信用卡; 随时刷卡收款; 0.5%费率,月刷150万元的信用卡; 刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

0379-60119190 18625792371

登声明公告、注销公告 选《洛阳日报》《洛阳晚报》

今日定稿 明日见报 可免费带样报

地址:西工区唐宫西路36号唐宫大厦8楼816室

电话:0379-63330677 63330377 13939910018

POS机办理

银联商务 www.eeeepay.com 移动POS机 市场价:1800元-2100元 推广价:1350元起

1. 35元封顶,多种费率; 2. 证通S8210,不易切机。 0379-60119190 18625792371

手机POS机上市啦!

银联商务 www.eeeepay.com 银联认证支付,支持所有银联标志的银行卡、信用卡; 随时刷卡收款; 0.5%费率,月刷150万元的信用卡; 刷卡小票显示动态商户,可刷自己信用卡。

0379-60119190 18625792371

家政保洁

正美物业综合服务 外墙清洗 涂料刷新 64675707

洛阳东方外国语学校 寄宿制学前班

欧美风格设施,12人外教团队。依托本校优质教育资源,由小学和学前教育专家共同制定中英课程,确保孩子以扎实的文化基础进入名校。 地址:中州东路 6086 1878

洛阳东方外国语学校 北大清华梦工厂

寄宿制中小学航母,占地200亩,在校生三千余名,102个教学班,60余辆美式校车。学校管理严,教师责任心强,学生提分快。 学位有限 招收少量新生 地址:中州东路 6086 1878

彩虹教育学校

小学、初中、高中各科衔接班 VIP小班、名师一对一 十大校区同步开课 咨询电话:60156100 18638812574

洛阳市平乐正骨学校

平乐郭氏正骨传承200余年,是国家级非物质文化遗产,省级老字号。本校已创办25年,毕业可参加医师考试,推荐就业。 电话:67812333 18937991345

河南康辉国旅

中国港澳双卧7日600元,双飞5日1880元 桂林漓江双卧5日游 1180元 昆大丽双飞6日游1580元+版纳2600元 张家界、凤凰双卧5日游1200元 海南双飞5日游 2380元 云台山2日游 特价

空调维修

汪伟修空调、热水器、微波炉、冰箱电视、洗衣机 1352547752 庆典礼仪 海岸庆典时尚专业 13007527573