



别辜负冬日好阳光，出门走走吧……

专家指路： 如何走、走多少 都是学问



为什么受伤的总是我？

文 / 羊城晚报记者 陈映平 实习生 陈美娇 通讯员 宋莉萍

PART4 你还在冲击“步数排行榜”吗？

朋友圈常常能看到这种现象——“晒步数”，很多小伙伴为了冲击“步数排行榜”，每天都会给自己定下一个步数的目标，如最少走1万步、2万步、3万步甚至更多！但一味地追求走路步数，真的能达到运动健康的目的吗？

刘军介绍，有一位73岁的陈伯，体重超重(BMI26.5)，大肚子，高血脂，高血压二期，因为不想吃降压药而希望通过运动达到健康的目的。于是制定了日行万步的计划，坚持每天走路步数，真的能达到运动健康的目的吗？

和运动方式是因人而异的，一味地用别人的数据来规定自己的目标，会导致超过自身身体负荷而损伤健康的后果。过多的走路、上下楼梯，都容易出现关节、韧带、骨骼的损伤，甚至导致膝关节滑膜炎，甚至有人从此与轮椅为伴。

PART5 让医生帮你制订健走方案

刘军强调，运动一定要循序渐进，安全第一，否则不只是会对膝关节、脚踝等造成伤害，更有可能导致心脏受损。尤其是老人、超重者或有基础疾病的人，最好在咨询医生后确定运动方式，根据体检结果和医生的建议进行适量的运动，这样才不会适得其反。

刘军分析，方先生健走后出现的疾病是因为没有选对运动方式，体重超本来膝关节的负荷就会加重，再过量运动，对膝关节而言更是雪上加霜，故而膝关节会受损生病。刘军建议方先生采用中医的办法对疼痛肿胀的膝关节进行治疗，可先适当冷敷，疼痛缓解后热敷，接着可结合针刺治疗。同时建议将运动方

式改为游泳，因为在水中膝关节不需负重，一个月后方先生成功减重3公斤，膝关节痊愈后改为健走，每天分早中晚三次走，三个月后减重8公斤；此时体重负荷减轻，再改为快步健走，可一次连续走1万步(一天一次)，同时控制饮食，两个月后体重降至173斤，此时体检抽血复查，发现血压恢复正常，血脂、血糖、尿酸全部降到正常值。

PART1 每天到底走多少步最好？

广东省第二中医院骨科主任医师张宇说，曾经接待一位60多岁的病人，为了锻炼，他每天暴走15公里。刚开始锻炼有点腰酸背痛，但半个月以后，他一站起来就觉得右边大腿根部疼痛，当时还可以走路，就以为是扭伤了，忍着撑着没到医院来。后来，越来越疼，他到医院一检查才发现，原来是大腿的肌肉拉伤，而且膝关节的半月板也损伤了。

走刷步数”较劲，则有可能失去运动本身的意义。那么，走多少步合适？张宇说，健康人每天的“走路量”至少4000步，这个活动量是我们很基本的运动量。但要想到促进健康、预防各种慢性慢性的作用，标准要提高到7000步。普通成人的步伐，一步一般是70厘米左右，4000步相当于2.8公里。也就是差不多出租车的起步价距离。而老年人每天3000到5000步也能达到运动的效果了。

PART2 速度、时间和强度有讲究

有的人会觉得，每天逛街、买菜，一天走下来，手机上记录下的步数也不少，怎么没有感觉到身体有什么变化。这可能是因为你走路的步数虽然达到了，但是走路的速度、强度和并没有达到要求。

以说话的程度；走路也要保证一定的时间，在30分钟以上到50分钟就可以了，每周健步走的时间累积有150分钟以上就可以了，这样还能达到很好的消脂效果。

张宇介绍，走路要想达到锻炼效果，要保证一定的速度，也就是每分钟走120步到140步左右；另外要保证一定的强度，走路时能感到呼吸和心跳比平时加快，是微微喘但是可

另一种判断的方法是，快走30分钟到50分钟，微微出汗，然后肌肉感到轻微的酸胀，健走以后感觉整个人是比较轻松愉快的，第二天感觉不太累为最佳。由于每个人每天的状态不同，可以适当增减运动量。

PART3 别当健走“周末战士”

这里要提醒的是，有的人平时不运动，心血来潮周末一次运动走几万步，一次的运动量就达到了10公里以上，很容易磨损膝关节损伤半月板，导致未来几个月内因疼痛不适而无法运动，这种“周末战士”的做法不可取。

行走，也会让膝关节不堪重负，肌肉、韧带、骨与软骨组织无法得到充分休息而产生慢性损伤。

更为合理的安排是，每隔一天运动一次，争取保持每周三次有氧运动，每次30分钟以上。张宇建议，在不健走的日子可以安排其他运动形式，如果每天都重复一样的运动，每天都长时间

张宇提醒，健走不适合有心血管疾病、心脏功能不佳的患者。其实这个很容易察觉：走路后出现气促、胸闷不适、心悸……都说明你的心脏功能跟不上你的步伐，这时候就不要快速健步走，而适合缓慢步行。对于这部分人群，可以选择其他节奏舒缓、对关节压力和心血管负荷都较小的锻炼方式，比如太极和八段锦等。

常吃木耳，润燥安神

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



木耳百合西芹炒荷兰豆

木耳百合西芹炒荷兰豆，有美容养颜、润燥安神的作用。要提醒的是，鲜木耳含感光物质卟啉，食用后经阳光照射会引起日光性皮炎。干木耳经暴晒，大部分卟啉已分解，经水浸泡，剩余的卟啉溶于水，水发的干木耳才可安全食用。另外，消化功能较弱的老年人别吃凉拌木耳，最好炖煮。

香雪橘红痰咳液 久咳·夜咳·痰多 又止咳又化痰

德叔 医古系列 流感来袭，咽痛、全身肌肉酸痛，德叔教你来应对

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

王女士 咽痛、全身肌肉酸痛3天

王女士在外企上班十多年了，年底了，经常熬夜加班。3天前参加公司年底party，不慎着凉后出现咽痛、全身肌肉酸痛……近来身边不少朋友患了流感，她觉得自己肯定是中招了。于是图方便去药店买了抗生素、清热解毒的中成药，服药第一天咽痛有所缓解，但第二天开始就讲不了话，声音嘶哑，还伴有咳嗽，黄色痰多，黏黏的，不容易咯出来，整个人没精神，胃口也很差，口干口苦，但又怕冷怕风，于是来找德叔求治。德叔听她述说症状后说：“是受了风寒……”王女士说：“可是我有好多脓痰，是黄色的，这不是热吗？又咽痛。”德叔：“这是外寒内热，脸色白，怕冷怕风，舌淡红，舌苔薄白，不是单纯的热……”

其实也很讲究，当使用清热解毒的苦寒药物来清的时候由于攻邪力量过猛，所以第二天就出现讲不了话、声音嘶哑等症。治疗上应以祛风散寒、清内热、润肺阴为主。服药两天后王女士全身酸痛、咽痛等明显缓解，偶有咳嗽，痰少了很多。

德叔建议流感高发季节，应合理安排作息时间，应早睡晚起，早睡以养人体阳气，晚起以顾护阴气。同时要注意保暖防寒，适时增减衣物，要注意的保暖部位是头、颈部、腹部、背部和脚，提高人体的防御能力。尤其是婴幼儿、儿童、准妈妈及年老体弱之人，更要注意穿着，外出要佩戴围巾或帽子，流感高发季节戴口罩，要勤洗手，注意开窗通风。若出现咽

痛、全身肌肉酸痛、怕冷等症时可以对颈项部，重点刮大椎、肺俞。具体方法：患者坐位俯伏于椅背上，暴露肩背部皮肤或仰卧位。用刮痧板蘸刮痧油，刮痧板置于颈部，由上向下刮，手法由轻渐重，刮至起痧为度，刮完痧注意保暖，4-5小时后洗澡。同时可以灸少商穴，艾条一端点燃后置于离穴2-3厘米处，灸10-15分钟，可起到利咽消肿之效。

德叔养生药膳房

1. 桑叶金银花薄荷饮 材料：金银花10克，桑叶10克，薄荷5克。 烹制方法：将各物洗净，金银花、桑叶、生姜放入锅中煎煮约30分钟，再放入薄荷煎煮约5分钟，代茶饮。

2. 太子参防风桔梗粥 材料：太子参10克，桔梗5克，粳米150克，小米50克。 烹制方法：太子参、防风、桔梗一起放入锅中加适量清水煎煮约40分钟，取汁与淘洗好的粳米、小米一起放入锅中，加适量清水煎煮约30分钟。

小贴士 如何快速泡发干木耳？ 常规泡法：3-4小时 木耳用凉水(冬季可用温水)浸泡3-4小时，恢复到半透明状即为发好。浸泡在烧开冷凉的米汤中，可使木耳显肥大松软，味道鲜美。若木耳较脏，泡发前可加少许食盐和食盐，搓洗片刻去除杂质，冲干净后再泡发。凉拌时，先用沸水焯熟木耳，加些大

蒜和醋，消毒杀菌。 快速泡法：3分钟温水摇晃法 将干木耳倒入保鲜盒中，注入温水浸没，留出保鲜盒1/5-2/5的空间以便其涨发。盖上盒盖，上下、左右、正反，高频率晃动保鲜盒3分钟。朵形较大的适当延长1-2分钟。

《G4 出动》携手知名口腔机构派发“种牙”红利！10000个新年红包限量赠送

数字化种植牙手术直播 看医生如何在12分钟搞定你的牙

广州市医保定点机构，“限量”10元购欧美进口种植牙1颗，抢购热线：020-8378 2888

文 / 记者 路得

近日，中欧种植牙大师疑难案例手术直播第19期在广州一家知名口腔机构东风旗舰院隆重举行，广州权威媒体《G4 出动》全程直播，将种植牙手术过程搬到屏幕前，揭开种植牙的神秘面纱，让街坊对面深入了解种植牙的过程。不少街坊市民在了解了数字化种植牙后，当场预约直播名家的数字化种植牙。这家知名口腔机构特提供种牙1折起的让利，旨在让市民享受到种牙的实惠与便利，让市民早日用上数字化好牙。

种植牙直播，12分钟轻松搞定

过去很多人以为“掉牙”是老年人的专利，其实不然。调查数据显示，我国成人和老年人龋病患病率分别为88.1%和98.4%，成人和老年人牙周健康率只有14.5%和14.1%，37.0%的成人和86.1%的老年人存在牙齿缺失问题。最近几年，牙齿缺失更是逐渐呈现年轻化趋势。

据了解，本次种牙手术直播主角有两名，一名是缺牙2颗，年仅35岁的职场白领李小姐；另一名是60岁的退休工人杨阿姨，因患有牙周病造成缺牙1颗。这两人均用十多分钟(李小姐用时12分钟)就完成了牙齿的种植。

种植牙后李小姐和杨阿姨心情愉悦，一起来到观众面前，主动张嘴给在场街坊观看种牙后的效果。

缺牙要早修复，种牙无年龄限制

据手术直播主治医生崔保亮介绍，缺牙不及时修复，咀嚼不匀，会加大胃肠消化负担。且牙齿缺失的人长期使用无缺失的一侧咀嚼食物，导致牙齿移位、歪斜，影响面容美观等不良后果。种植牙作为缺牙修复的优选方式，没有严格的年龄限制，口腔健康状况允许，18-80岁都能种牙。



看牙专线：020-8378 2888

数字化种牙率先实现安全、无忧 崔保亮医生表示，相比仅凭经验、手感进行手动操作的传统种植牙，数字化种牙拥有四大优势：一、手术精准度高。借助数字化3D种植导板，种植体植入方向、位置、角度、深浅度等一目了然，从而将种植体精准植入到最佳位置，获得最佳效果，手术安全性更高。二、减少创伤和出血。数字化导板全程精准“导航”，软组织创伤极小，不损伤神经血管，术后零红肿，零疼痛，患者轻松无痛苦。三、缩短手术时间。在数字化导板全程精准“导航”下种牙，医生无需反复切开、翻瓣、缝合，大大缩短手术时间，手术时间仅为传统三分之一。四、术后恢复快。缩短恢复期，实现即刻戴冠。