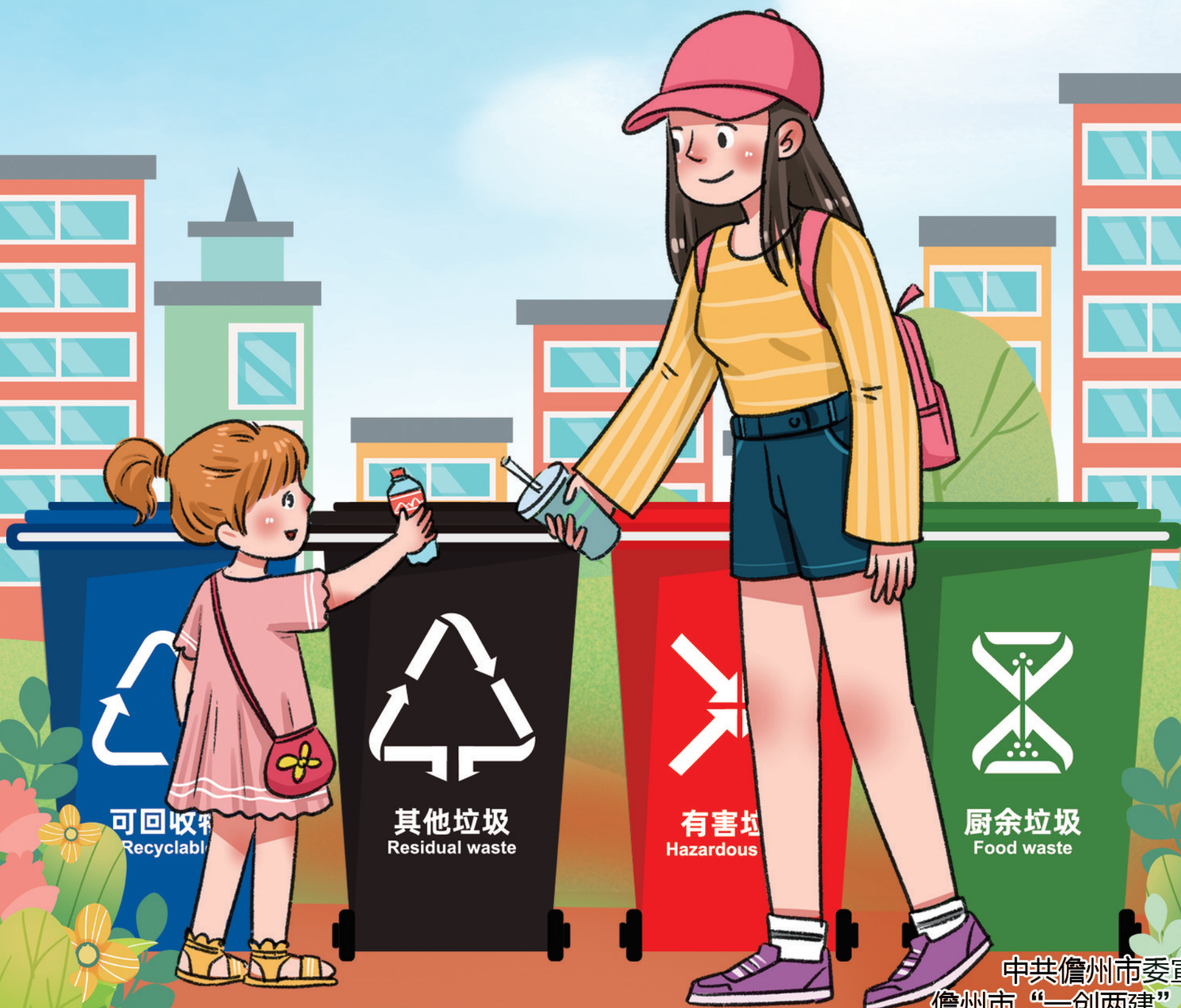


创建文明城市 公益宣传

垃圾分类举手之劳 循环利用变废为宝



中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部 宣
儋州市新闻中心

一个0成本还简单的动作 帮你远离高血压、糖尿病！

不知何时，每到傍晚，公园里、广场上、河岸旁这些广场舞“争奇斗艳”的聚集地，悄悄兴起了另一种队伍：男女老少全体都有，多数身穿同款运动服，排成队列，跟着动感的音乐整齐划一，大步流星往前走，不一会就走出你的视线。更讲究一点的队伍，正前方的领路人还会高举一面大旗，上书大字：某某健走队。

健走是种什么运动？有什么好处？为什么有魅力和全民运动“王者”广场舞平分秋色？

什么是健走？

健走就是大步往前快速行走，是介于散步和竞走之间的一种中等强度的运动方式。当达到微微气喘、心跳加快，但还能说话交流的状态时，就是健走的好状态。

健走有哪些好处？

缺乏身体活动是造成人类死亡的第四位危险因素。适当的身体活动对

身心健康有显著的益处。但现代快节奏的生活与工作，让许多人难以坚持规律运动。而健走不受年龄、性别、体力、场地等方面的限制，是一种简便易行、适合不同人群的有氧身体活动。

对成年人而言，健走等身体活动有助于预防和管理心血管疾病、癌症和糖尿病等慢性非传染性疾病，并减少抑郁和焦虑症状、增强大脑健康。

对儿童和青少年而言，可以促进骨骼健康、有助于肌肉的健康生长和发育，改善运动和认知发育。

每天健走多少步合适？

仅以步行作为运动方式的普通成年人，建议每日步行总量8000-13000步，其中健走5000-8000步，日常生活约3000-5000步。过度健走可能造成腿部关节的慢性劳损，应避免进行大运动量的单一方式的锻炼。

从时间来看，建议每次健走30分钟以上(30分钟到1小时)，或者每次至少10分钟，每日累计30分钟以上。

可结合力量、柔韧等练习，作为健走的有益补充，全方位锻炼的同时减少运动损伤风险。

慢性病或肥胖症患者须得到医生或专业健身教练的指导。

一个让你能坚持下来的诀窍：找个“组织”

想要收获健康效益，坚持运动是关键。可灵活安排健走场地，充分利用碎片时间，坚持完成每日健走任务，累积运动带来的健康效益。此外，找志趣相投的“小伙伴儿”一起开展“团队健走”，通过互相鼓励，也可使健走更易持续。

团队健走就是将健走活动与团队建设结合起来，运用组织和群体的力量，促进个人养成健走习惯。

第一阶段：激励地走

这一阶段的目标是让健走者在激励中改变不运动的习惯。个人的健走情况会影响到团队的健走表现，为了不拖团队的后腿，每个人都需要健走起

来。同时，通过团队内部的沟通交流，使单调的个人健走变得更有趣味。在团队荣誉和成员监督的双重激励下，个人的健走计划成为须完成的团队任务。就像赛跑时有人助跑一样，团队的作用就是引导、带动个人坚持不懈地走下去。

许多不爱运动的人在这一阶段需要队友的督促和提醒，才能完成健走。随着时间的推移，这些人对待运动的态度开始有了转变。

第二阶段：自觉地走

“激励地走”坚持几十天后，健走的效果逐渐显现。体会到了好处，健走就成了不用别人督促的自觉行为。健走不再是“任务”，而成为生活中不可缺少的部分。

第三阶段：科学地走

健走是一项运动，需要科学地指导才能达到运动效果，避免运动损伤。除了前文强调的健走强度和健走量外，健走姿势、热身和拉伸环节也是需要注意的。

健走姿势

准备姿势：身体直立，百会上引，目视前方，肩部放松，挺胸收腹，保持耳尖、肩峰、股骨在同一垂直线上。

手臂动作：双手握空拳，双臂屈肘呈90度，交替前后摆动。向前摆动时，手不过肩；后摆动时，手不过腰。肘部不要外摆。

下肢动作：双脚脚尖向前，左脚向前迈，脚跟先着地，身体重心前移，脚掌全部着地的同时，右脚跟抬起，向前迈步。双脚交替前行。

步幅：合理的步幅为身高×0.45。经常健走的人，可适当加大步幅至身高的一半。

与队友结伴健走可及时纠正错误的健走姿势。

热身是健走前不可忽略的一个环节。建议健走前行5-10分钟左右热身，从而提高肌肉韧带的柔韧性和关节的灵活性，预热身体，避免损伤。拉伸可以在健走后加速身体恢复，促进滞留在腿部的血液回流心脏，加速疲劳消

除，防止肌肉僵硬，延缓延迟性肌肉酸痛的发生，建议健走结束后进行5-10分钟左右拉伸。

第四阶段：快乐地走

当健走成为生活重要的一部分，健走就融进了生活中，成为一种乐趣。不仅如此，健走者可带动身边的家人、朋友一起参与到这项运动中，使更多的人践行健康生活方式。

和家人一起在大自然中健走，分享快乐、宣泄压力，可以增进家庭和谐；通过与“走友”的交流，可以扩大社交圈，增进共同的兴趣爱好。“团队健走”帮你养成健走习惯，走出健康，走出快乐。

(来源：中国疾控中心)

卫生与健康

儋州市卫生健康委员会特约刊登