

# 天天走路,您走对了吗?

## 几种情况下的走路技巧



“走路”可谓是伴随人一生的活动。很多人常走两步就累,或者感到腰膝酸痛,除了肌肉力量不足,跟走路的方式也有关系。来看这几种情况下的走路技巧,能够防止疲劳,保护腰腿。

### 在室内走路

**错误:**在室内行走的时候(光脚或穿拖鞋),如果能听到“咚咚”的声音,就证明你在用后脚跟着地。在迈出脚前,体会会弯曲前脚掌支撑体重,牵连小腿肌肉紧张起来;迈出脚后,后脚跟先着地,脚趾向上弯曲,安定性较差,会减弱足弓缓和冲击的能力,给膝盖和腰部带来负担。

**正确:**在迈步时,后脚不深踩,用足尖轻轻碰触一下地面即可,注意放松小腿肌肉;迈出后,用全脚掌着地。这样,小腿肌肉在松弛和紧张间切换,有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

### 上下楼梯

**错误:**上楼梯时,如果将前脚和上半身的重心放在同一侧,不但会使身体不稳,前脚的肌肉还会负担移动身体的压力,加重膝关节的负担。下楼梯时,如果将前脚放在身体的中心线,就会破坏平衡,特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人,腿部负担更重,需要扶手支撑。

**正确:**上楼梯时,两脚间的距离与骨盆相当,向正上方抬脚,避免偏倚至身体中心;应能感受到骨盆发力带动身体上楼,而不是用腿部肌肉;头和脚方向不一,如迈右腿时,头部偏向左边。下楼梯时,两脚间距略宽于骨盆,用全脚掌着地;骨盆随着前脚微微倾斜,灵活运用脊背的力量,头偏向与脚部相反的一侧,稳定身体。

### 长距离行走

**错误:**前后挥动手臂的话,背部容易受力,身体很快就会疲劳;另外,步幅会自然加大,不知不觉中就会用脚后跟着地。

**正确:**上半身保持灵活柔软,略弯曲手臂,感觉肩胛骨在前后运动,向左右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动,骨盆会自然向前运动,有节奏地带动双腿,不易感到疲劳。

### 背负沉重行李

**错误:**在背着沉重行李时,身体很容易前倾,左右晃动。如果像走“模特步”一样,将前脚放在身体的中心,为保持平衡,肩部和脖颈等部位就会消耗力量,给身体带来较大负担。

**正确:**关键是缩小承受重力的范围,尽量将行李贴紧身体,双脚间距与骨盆相当,向正前方迈步,这样能够保证身体稳定性。(黄艳)



信阳市肿瘤医院巨资引进的新型256排极速CT,转速达到0.27秒/圈,因而能够良好地实现高心律检查,不需控制心律完成心脏检查。高心律、心律不齐、冠脉钙化是导致冠脉检查失败的重要原因,应用新型256排极速CT,能有效克服这些问题。本报记者 喻泽琴 摄



为弘扬中医药文化,保障居民健康,日前,市中医院组织医务人员深入华豫社区进行义诊活动。医务人员为前来咨询、检查疾病的居民发放中医药治疗常见病、慢性病宣传资料,呼吁广大市民注重冬病冬治、季节养生。张军 摄

# 保证质量安全

## 浉河区食药监局扎实开展医疗器械经营企业冷链管理监督检查

**信阳消息(王万祥)**为进一步加强需要对冷藏、冷冻医疗器械的质量管理,确保该类医疗器械在贮存、运输过程中符合说明书或者标签标示要求,近日,浉河区食药监局开展医疗器械经营企业冷链管理监督检查。

此次重点检查所经营产品是否取得医疗器械注册证和合格证明文件;医疗器械经营许可证或备案凭证、营业执照,

经营范围是否覆盖所经营产品。仓储是否建立并落实库房贮存、出入库管理的制度;冷藏冷冻仓库设施设备及维护记录和温度日常监控记录是否真实完整;产品存储状态是否符合医疗器械说明书或者标签标示要求。冷链运输是否建立并实施冷藏冷冻运输管理制度;是否有途中应急预案;设施设备是否符合冷藏冷冻医疗器械储运过程中对温

度控制的要求;进货验收记录、出库复核查验记录、销售记录是否完整。

检查共出动执法人员20人次,检查经营企业5家次,共检查8批次产品。通过此次专项检查,督促全区医疗器械经营企业落实冷藏冷冻医疗器械贮存、出入库、运输管理制度,使医疗器械经营企业冷链管理更加规范严谨有序,保证了医疗器械质量安全。

## 信阳市食品药品监督管理局 专栏

### 食药安全常识

#### 什么是保健食品

保健食品,是指具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。

根据《中华人民共和国药品管理法》对药品的定义:药品是指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或功能主治、用法和用量的物质。保健食品的使用不得作为治疗疾病用途,否则就是违法。

比如说同样是“维生素E”,如果用于“药品”时,则能以“消除疾病、保护心脏、减轻皱纹或雀斑”等来表示其功效;但当其作用“保健食品”的某种成分时,则只能是“食品”,所以绝对不能宣称“对某某有效”或是“可预防某某”。

## 信阳市中心血站 专栏

### 哪些情况下暂时不能献血

- 1.半月内拔牙或其他小手术者。
- 2.妇女月经前后三天及月经失调、妊娠期、流产后未满六个月、分娩及哺乳期未满一年者。
- 3.感冒、急性肠胃病病愈未满一周者,急性泌尿道感染病愈未满一个月者,肺炎病愈未满三个月者。
- 4.某些传染病:如痢疾病愈未满半年者,伤寒病愈未满一年者,布氏杆菌病愈未满两年者,疟疾病愈未满三年者。(石磊)



## 龚庭 鼻炎馆

长按二维码添加好友

浉河店:新华西路良友宾馆粮食局对面鑫鑫广场A区  
平桥店:平中大街实验小学中原银行旁巷内大别山商场  
电话:17637602637 (微信同号)

**信阳现代男科医院**  
关爱男性健康 112 享受幸福生活  
**专解男题**  
信阳男科专线: 6565 888