



编者按

“当别人在喝酒、泡吧的时候，我们在挥汗如雨；30年后，当部分同龄人需要别人照顾的时候，我们依然在喝酒、泡吧，享受生活”，这是一群健身发烧友的自白。在沉重的工作和生活压力下，城市白领们开始并习惯健身。

然而，很多新手对健身很迷茫：看着那些健身大神的身材，感觉自己的逆袭之路充满了太多的不确定因素。本周起，生命周刊“豆包跑诊室”专栏，将采访专业医生，给大家介绍如何正确跑步、练器械，怎样科学选择适合自己条件的健身项目，怎样避免健身过程中的意外伤害等。

刷步数霸屏，考虑过关节的感受吗

专家：步频和姿势不对很容易落下病

在你的朋友圈，一定有一群人热爱健身运动，每天晒走路步数。一时间，占领朋友圈封面成为一种风尚。家住济南的王云就是其中一位。每天雷打不动的2万步，他的运动记录长期“霸屏”。

虽然跑得足够远，步数足够多，但真的跑得科学吗？最近，王云就因运动过量患上了膝关节滑膜炎。



本报记者 周国芳
实习生 韩晓婉

为减肥每天“霸屏”朋友圈

今年45岁的王云在济南一家私企上班，身高1.72米的他体重足足有180斤。“除了对生活和工作带来的负面影响，重要的是，一旦体重超标会引起高血压等，对身体影响很大。年初单位组织体检，就查出来好几项指标超标好几倍。”因为担心身体肥胖影响健康，他决定减肥。

对减肥方法不甚了解的王云听从朋友建议，选择了健身加跑步的减肥方式。

于是，刷步数成了王云每天下班后的必修课。“每天上午去健身房举重加运动单车两小时，晚上晚饭后围着小区跑步，大概十公里左右。”4个月后，他的体重下降了，但却感觉自己的膝盖隐隐作痛。“大概跑了

3个月的时候，膝盖开始有点不舒服了。最初是膝盖疼，没太在意，还是坚持跑步。后来越来越严重，有时候甚至一走路膝盖就疼。”

王云来到医院骨科就诊，医生询问了他最近的运动状态，诊断出来是每天的运动量太大造成关节磨损引发疼痛，疼痛随之刺激了滑膜而形成炎症。

“我也不懂其他的减肥方法，就每天使劲儿跑步，都是微信运动排行榜的第一名呢，朋友们都佩服的五体投地。一开始跑步的时候没有感觉，也没咨询过正确的跑步姿势。”在王云看来，相对于每天跑的路程，跑步姿势显得很不重要。

走起来很爽，考虑过关节的感受吗？

什么是膝关节滑膜炎？据医生介绍，膝关节滑膜炎是一种无菌型炎症，是由于膝关节扭伤和多种关节内损伤而引起的。滑膜的功能异常会导致关节液无法正常生成和吸收，膝关节就会产生积液。滑膜的形态改变还会侵袭膝关节软骨，不及时治疗会导致膝关节骨性关节炎，存在很大的致残危机。

和王云一样，晚上大街小巷、广场公园随处可见快走运动达人，少则一两个，多则几十个，成群结队、浩浩荡荡，放着动感的音乐，甩着胳膊快走几十圈。层出不穷的计步软件记录下了跑友们的“心血”，纷纷在朋友圈晒了出来。

“早中晚都要查一下走路排行榜，只要发现比我走得多的就一定会加紧时间刷。”赵琦也是个十足的暴走族。在她的朋友圈里，每天的运动排名都被记录下来。“除了日常刷步数，平时周末会和跑友圈的人通过各种运动软件晒跑步地图。”

在赵琦看来，走路和跑步不仅可以拓展自己的社交圈，还有很多不可忽略的好处。

据了解，快步走的确可以提高机体运动功效，增强心肺功能、对心脑血管病和糖尿病具有很好的防治作用。然而，像王云、赵琦一样的跑步爱好者却不知道如何正确奔跑，在错误方式下跑步不仅不能起到锻炼的作用，反而会带来很多副作用。

省中医院骨科主任医师张俊忠接诊过不少膝关节滑膜炎患者。他介绍，关节软骨很容易随着年龄的增长而发生退变，

引起软骨细胞的代谢紊乱，最终导致骨关节炎的发生。

“这是一种不可逆的症状，并且此时的关节软骨失去原有的光泽，变黄、变毛糙，失去弹性，发生软化，甚至出现裂隙、脱落，关节边缘骨质增生。关节疼痛、肿胀、活动受限等症状便尾随而至。”张俊忠说。

每天步行最好不超1万步

快走的好处虽然很多，但是合理的方式和频率尤其重要。济南益高健身教练赵城表示，只要快走的运动姿态是正确的，运动的模式没有错误，在合理的频率和时间里，就会达到一个很好的效果。“每周三到五次，每次20—40分钟，看个人的体能和需求。但是正确的运动姿态和运动模式比较关键。”

对于运动前的准备工作，赵城建议，运动前最好锻炼一下自己身体的核心部位和柔韧性，确定正确的走姿再加强强度。“对速度、强度和时程都有要求。速度大概每分钟120—140步。强度控制为呼吸和心跳加快，有点喘但仍可说话。每次30分钟以上，每周累计150

分钟以上，消脂甩肉的效果比较好。”

快走正确姿势是怎样的呢？赵城介绍，眼睛自然地直视正前方，上半身挺直，不要前倾或驼背，肩膀自然放松，收小腹。双手轻轻握拳，手臂弯曲、配合步伐向后摆动。摆动手臂除了可以增加运动强度，也能有效地带动整个身体的节奏。

对于如何避免走路带来的膝关节疾病，张俊忠表示，运动需要有的放矢，根据自己的身体状况适量运动。对于年轻人来说，多运动些是有好处的，可以促进骨骼的成长发育。对于50岁以上的中老年人来说，就得分阶段分情况了，50岁左右的人群可以适当快走，每天运动量达到5公里到10公里都可以。70岁以上的老人就不适合快走了，进行适度慢走不会损害身体。

“运动要循序渐进，根据年龄特点和个人身体状况选择适合自己的运动方式，不要操之过急，也不要一次活动太多、速度太快及过度重复一个动作，在普遍共性的基础上突出个性。每天步行最好不超1万步，尤其是崎岖路况下快步走对膝关节损伤较大。”张俊忠说。

“好孕来”孕产体验营第一站即将启动

15日走进济南市中心医院安佳妇产医院

本报济南5月9日讯(记者 陈晓丽) 自4月25日本报联合山东脐血库共同主办的“好孕来”——孕产体验营系列活动启动以来，报名极为火爆，众多准妈妈们都想参观体验不同的医院产科，为不久后生育孩子做出最佳选择。15日(本周日)“好孕来”第一站将走进济南市中心医院安佳妇产医院，活动参加者都可获得一份由山东省脐血库提供的价值300元的孕产大礼包以及由医院提供的各种精美礼品，并现场参观医院环境，免费接受专家咨询。

15日早上9点，准妈妈全部在大众报业大厦门前集合，由济南市中心医院安佳妇产医院(济南市历下区解放路12号)安排大巴车把准妈妈们送往医院。到达医院后，工作人员将带领大家参观医院产科病房及月子中心，并且品尝月子中心提供的精美月子餐。

随后，医院专家进行母婴健康知识讲座《新生儿护理》，帮助准妈妈为以后照顾自己的宝宝做好准备。此外，医院还将组织各位准妈妈进行有趣的技能大比拼，并准备了精美奖品

奖励大家！

据介绍，下一步“好孕来”——孕产体验营系列活动将联系更多的济南大型综合医院和主要妇产专科医院，带领孕妈考察产检、病房、产房以及产后恢复等一系列流程，通过专业人士介绍，让大家对产检和生育做到心中有数，为轻松愉快地生育健康宝宝提供最大的支持。

参加参观体验活动的孕妈每人将获得一份由山东省脐血库提供的价值300元的孕产大礼包和其他精美礼品，并能接

受免费孕检和专家咨询。活动名额有限，欢迎有意向的准妈妈报名！

目前，“好孕来”活动报名仍在继续，报名方式：1、关注齐鲁晚报旗下官方微信公众账号“齐鲁孕婴童”(扫描右方二维码关注)后留下您的“姓名+手机号+家庭住址+怀孕周数+参加人数”报名；2、拨打齐鲁晚报活动热线电话0531-85196055，留您的“姓名+手机号+家庭住址+怀孕周数+参加人数”报名。本期报名截至5月13日中午12点。



齐鲁孕婴童二维码

出品：专刊部
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
美编：牛长婧
组版：马秀霞