

长期走路有利健康？ 65岁以上的老人 建议做好4件事



日常生活 警惕无症状高尿酸

疼，快救救我，医生快救救我。”

午夜时分，市医院急诊来了一位疼得满地打滚的病人，医生见状立刻为他做了检查，发现老牛的尿酸值已经达到 $870\mu\text{mol/L}$ ，血氧和血压也不断下降，已经有肾衰竭的情况。

不过幸好得到及时治疗，该患者最终脱离了生命危险，但是以后都需要依靠透析来维持生命了。

究竟是什么让这位患者突发肾衰竭呢？

原来，老牛只有31岁，平时很喜欢喝各种饮料，特别钟爱可乐，甚至将可乐当水喝。

就在前几天，他突然痛风发作，而且疼痛剧烈，最终家人将他送到了医院。

很多人觉得高尿酸一定会有症状，但是有一种无症状的高尿酸同样值得警惕。

实际上，有80%左右的高尿酸血症患者并不会出现痛风的症状，但这不代表不出现痛风危害就不大。郑州大学附属郑州中心医院风湿免疫科的杨磊主任提到，高尿酸血症对肾脏、心脏和血管等人体重要器官和组织都会造成很大的损害。

出现这4个症状 或是高尿酸找上了门

除了绝大多数高尿酸没有症状外，大家还要树立一个正确的观念，那就是尿酸高除了可能会有疼痛的症状外，还可能会出现下面四个常见的症状：

1. 排尿异常

尿酸过高会导致尿酸盐形成结晶，并在肾间质中堆积，导致慢性肾小管间质性肾炎，于是尿液的颜色、形态以及排尿频率会发生变化，比如尿多、少尿或血尿等。

2. 关节肿胀

如果人体的尿酸代谢异常，那么尿酸盐就会先在关节中沉积然后形成尿酸结晶，从而导致关节肿胀，其中脚关节肿胀最为明显，可能还会有头痛、发热等症状。

3. 高血压、高血糖

当体内的尿酸过高时，人体就会降低对葡萄糖的利用率，使胰岛素功能被限制，胰岛细胞会被大量的尿酸盐损伤，使血糖水平过高。此外，尿酸过高还会让血管的舒张收缩功能受到限制，使血压出现异常波动。

4. 口渴

高尿酸患者如果经常无感感到口渴，而且在大量喝水后仍然觉得口渴的话，可能是因为肾脏中的毒素过多导致的，因为肾脏为了排出毒素需要大量的水分，所以人就

会经常感到口渴。

4步教你解除 “高尿酸”威胁

高尿酸就像身体内的一颗“定时炸弹”，虽然都威胁着患者的健康，我们可以通过4个步骤将高尿酸这颗“定时炸弹”拆除。

第一步：了解血尿酸数值

在正常情况下，经过两次检测空腹血尿酸的水平，如果女性大于 $360\mu\text{mol/L}$ 、男性大于 $420\mu\text{mol/L}$ ，那么就可以诊断是高尿酸血症。因此，首先要了解血尿酸的数值，看自己的血尿酸水平是否异常。

第二步：饮食控制嘌呤

高尿酸血症患者由于嘌呤代谢已经紊乱，饮食要格外注意。不要吃高嘌呤食物，比如动物内脏等，也不要喝果糖类的饮料，千万不要白酒或啤酒和海鲜一起搭配食用。

第三步：多喝水

正常情况下我们每天应该摄入大约1500~2000ml水分，而高尿酸患者在用药期间要增加喝水量，每天要喝2000ml以上的纯水。

第四步：药物治疗

通常情况下，高尿酸患者要将尿酸降到 $360\mu\text{mol/L}$ 以下，如果有慢性痛风性关节炎、痛风石或痛风频繁发作的患者，要将尿酸降到 $300\mu\text{mol/L}$ 以下。具体使用哪种药物来治疗还需要根据患者的具体病情来选择。

如何预防高尿酸血症？ 管住嘴、迈开腿、多喝水

我们常说治病不如防病，对于高尿酸我们应该如何预防呢？想要预防高尿酸血症，我们可以从四个方面来进行。

首先，我们要管住嘴。人体内大约20%的血尿酸都源自食物，管住嘴可以起到预防高尿酸的作用，平时要注意避免吃高嘌呤的食物，比如动物内脏、肉类和海产品等，不要喝酒和汽水等碳酸饮料。

其次，要迈开腿。坚持进行适当运动，比如慢跑、快走、游泳等运动，但要避免剧烈运动，运动可以帮助代谢，也就可以代谢出体内多余的尿酸。

最后，还要注意多喝水。因为足够的尿量有利于尿酸排泄，还能预防泌尿道结石。

尿酸过高对人体会产生多方面的危害，在生活中我们要留意尿酸过高发出的信号，及时检查和治疗，更重要的是平时要注意预防高尿酸。
本报综合

“日行百步”是骗局？ 或能收获这些好处

“日行万步，有益健康”，这个养生观念深入人心。但事实上，它可能只是营销“骗局”，它源自1965年日本一位卫生科学教授发明的计步器营销活动，这个计步器的名字叫“万步计”，他认为日行万步有助于减肥。

日走万步对身体到底有没有益处呢？

近日，权威杂志《JAMA Network Open》上刊登了一项由日本京都大学和加州大学洛杉矶分校联合开展的一项研究，该研究招募了3101名参与者，让其佩戴计步器连续记录1周的每日步数情况，在调整了混杂因素后，最终发现：

每周1~2天步行 ≥ 8000 步的人和每周没有一天达到8000步的人相比，发生10年全因死亡风险低了14.9%；每周3~7天达标的，风险进一步降低至16.5%。

其中，保证每周4天达到8000步，能够最大化健康益处。

若每周有1~2天步行10000步以上，死亡风险降低为8.1%。如果工作日没空，周末将健走提上日程也是可以的，对健康也有益。

另外，日走万步的好处不止于此，JAMA连发的两篇涉及超7.8万人的大型前瞻性数据研究显示：日走万步，可明显降低50%患痴呆的风险；同时还可不同程度降低全因、癌症、心血管疾病死亡风险。

可见，日走万步的确对健康是有益的。

但是需要提醒大家的是，每个人的身体状况不一样，不要盲目追求步数数量，一旦身体出现不适应停下来，千万不要勉强，以免伤身。

走路快VS走路慢 到底哪种更健康？

正确走路有益健康，步速也是其中关键的一环。

《梅奥诊所学报》上刊登了一项由英国莱斯特大学开展的涉及47.5万名英国中老年人，随访时间为7年的研究。该研究将参与者分成2组，对比了其走路习惯，并比较了不同人群在45岁时的预期平均寿命。

最终结果显示：走路快的人相比走路慢的人要长寿，平均寿命大约能高出15~20年。走路快的女性（平均寿命为86.7~87.8岁）比走路慢的女性（平均寿命为72.4岁）能多活15岁；走路快的男性（平均寿命为85.2~86.8岁）比走路慢的女性（平均寿命为64.8岁）能多活20岁。

走路快的人一定更长寿吗？研究者表示，“该研究只是观察性的研究，可以表明走路快慢跟寿命之间有一定的关系，但不是意味着走得快就能长寿。所以，不用太在意走路速度，真正要担心的是身体的

健康状况，包括胖瘦、手是否有握力、身体素质等，这些才是影响寿命的关键。”

需要注意的是，走路速度与健康还是存在一定的关系。

北京老年医院老年病临床与康复研究所副所长宋岳涛表示：“坚持进行中等强度的快走运动，可以有效提升心肺功能和有氧代谢能力。”

著名心血管专家胡大一也表示：“快走是一项非常安全的有氧代谢运动项目，是老年人运动的优先选择。”

此外，还有多项研究发现，快走能收获以下多种好处：

1. 降低心血管病、癌症风险。

《英国运动医学杂志》上刊登的一项研究显示：每天坚持11分钟（每周75分钟）的中等强度锻炼，比如快走，可降低17%心血管病风险和7%的癌症风险。

2. 延缓衰老速度。

《JAMA Network Open》上刊登的一项涉及近千人的研究发现：走路快的人，身体各项机能衰老的速度相对较慢。

3. 心脏病风险低。

2017年，《欧洲心脏杂志》上刊登的一项涉及42万余人的英国调查研究发现：走路快的人发生心脏病的风险比走路慢的人低，并且因心脏病死亡的风险下降近1倍。

需要提醒大家的是：并不是说“走得快”就一定会延长寿命，掌握正确的走路方法才是关键。

65岁以上老人 走路前请做好4件事

想要通过走路获取健康，也是有方法的。

为什么有些老人走路反而走出病，这主要是因为很多人陷入了走路误区，比如走路时过度关注步数，走路姿势不对、走路时间不对、走路前不热身、走路场地不对、走路装备不对等。

那么，正确的走路方法是什么呢？

1. 时间：建议最好在清晨或晚饭后1个小时，1次30分钟到1小时；

2. 运动量：可以遵循循序渐进原则，一开始每天走10分钟，之后逐渐加到20、30、40分钟等等，1周不少于4次即可；

3. 环境：建议选择公园、草地等空气质量比较好的地方，减少空气污染；

4. 节奏：要循序渐进，走路之前记得做热身动作，不要一来就暴走，别盲目追求量，量力而行，以免加重关节软骨的磨损。

不管怎么说，走路都是一项很好的运动，即便工作日没有时间达到步行的目标数量，周末“抱佛脚”同样对身体有很大的益处。但对于老年人来说，走路虽好，但一定要注意一些事项，切勿盲目乱走一通。