

散步试试间歇步行法

韩山师范学院体育学院 崔仲贤 武铁男

老年人首选间歇步行法

对老年人来说,运动不一定要选慢跑、游泳那些门槛比较高的项目。间歇步行法(IWT)其实更容易上手,也更适合老年人的身体状况——既安全,又有效。

它的好处在于特别好开始:不用专门找场地,小区里、公园步道都能走,而且全程不用跑跳,对膝盖压力小,能最大程度减少关节磨损、规避运动损伤。通过“快走一段、慢走一段”这样交替进行,身体能有缓冲,练起来不会太累,更容易坚持下去。

你可以把它看作一个健康运动的“入门阶梯”,经常练习能慢慢提升心肺能力、增强腿部肌力,为以后尝试强度更大的活动打好基础。这样不仅健康收益更明显,也能降低进阶运动的受伤风险。

“快走+慢走”交替进行

间歇步行不是新运动,只是步行的一种更科学的搭配方式。其核心是“快走+慢走”交替进行,无需额外增加运动时长,就能让健身效果翻倍。

提升体能,腿脚更有劲。长期坚持间歇步行,可以有效提升心肺功能和膝关节力量,改善身体耐力与机能状态,平时上下楼梯、拎东西不再费劲,走路也不容易累,对保持良好的生活自理能力很有帮助。

稳血糖,适合糖尿病患者。间歇步行法是“控糖好帮手”。它能直接改善身体对葡萄糖的利用效率,比普通连续步行更能稳定血糖,还不会给胰腺带来额外负担。即使没有糖尿病,也能降低血糖异常的风险。

护关节,缓解不适更安心。间歇步行强度温和且全程有氧,

不会造成过多乳酸堆积,能最大程度减少关节负担。对于关节功能有所退化、日常活动易出现僵硬或酸痛的老来者,规律练习可促进关节周围血液循环,增强腿部肌肉对关节的支撑力,逐步改善关节灵活性,缓解不适症状,长期坚持更有助于维持关节健康状态。

降风险,给健康添保障。长期坚持间歇步行,能有效改善心血管健康,调节血脂代谢、控制体重指数,减少高血压、高血脂、2型糖尿病等生活方式相关疾病的发病风险。此外,规律的温和运动还能增强心血管功能,延缓骨量流失,对中老年朋友而言,相当于为身体健康筑牢“防护墙”。

1分钟学会间歇步行

运动前后的准备:运动前进行动态热身,如弓步前进,高抬

腿等;运动后等身体冷却下来进行静态拉伸。

核心训练周期:以“3分钟快速步行+3分钟慢速步行”为一组训练单元。快速步行时,强度需达到“能说短句但有点喘”(自身峰值有氧能力的70%及以上);慢速步行时,调整到“呼吸平稳、能轻松聊天”的节奏强度(自身峰值有氧能力的40%及以下)。

训练频率与时长:每天重复上述训练单元5组至10组,每周至少坚持训练4天。

设备辅助(可选):训练时建议佩戴监测心率和计时的电子设备,它能帮你判断强度是否合适,提醒你切换快慢节奏。

注意这几点,运动更安心

选对地点,保证安全。建议选择车辆较少的区域(比如小区僻静步道、公园休闲路段),避开人流车流密集处,降低意外风

险。

循序渐进,不急求成。如果平时很少运动,先从每天2组(“3分钟快走+3分钟慢走”为一组)开始练,每周增加1组,让身体慢慢适应;超重或有糖尿病、高血压的长辈,初期可以在家人陪同下练习,更稳妥。

借助工具,找对强度。不用纠结复杂的专业指标,用身体感受判断就行:快走时能说短句但没法轻松唱歌,慢走时能顺畅聊天,就是合适的强度;也可以用运动手环或运动类手机APP,它们会通过声音提醒你切换速度,帮你精准把控节奏,练着更安心。

关注身体反应,安全第一。训练中如果出现头晕、心慌、膝盖疼等任何不适,立刻停下休息;如果本身有严重心脏病、关节疾病,建议先咨询医生,再制定适合自己的个性化训练方案。

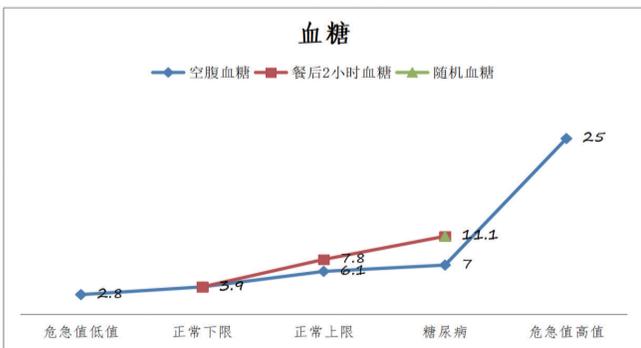
如何读懂化验单

——生物参考区间、医学决定水平与危急值

广州新海医院 黄湘宁

化验单上红红绿绿、上上下下的箭头是什么意思?这是因为检测结果超出了生物参考区间(也常称为“参考范围”)。

医生看了化验单后,为什么有些时候说没关系不用处理定期复查一下就好,有时候又需要治疗,还有时候会立即组织抢救呢?这是因为在进行医疗诊断、确定治疗方案或其他生理学评估时,通常需要涉及生物参考区间、医学决定水平与危急值等相关概念。



血糖值示意图

	生物参考区间	医学决定水平
研究对象	健康人群	临床患者
分组	年龄、性别	疾病的发展和变化
作用	界定检验结果是否正常?“正常”是相对的	用于确定或排除疾病的诊断和治疗
范围	一般选择95%区间。可有一个上限和一个下限,也可以只有上限或下限	可以设定多个上限或下限

生物参考区间和医学决定水平对比表

什么是生物参考区间?

生物参考区间是一个统计学概念,通常来源于大量正常人群的测定数据,并根据年龄、性别、地域等进行分组分别进行统计分析,通常确定2.5%至97.5%之间的参考区间,并以此确定为参考区间。因此,生物参考区间之外也会有部分(5%)的健康人群。

化验单上的参考范围就是参照生物参考区间建立的。一般来源于卫生行业标准、厂家试剂说明书或专业书籍等。

针对同一项目,不同实验室使用不同检测系统参考区间可能是不同的。

什么是医学决定水平?

医学决定水平指在诊断及治疗工作时对疾病诊断或治疗起关键作用的某一种被测成分的浓度。通常来源于大量的医学实践。

医学决定水平定量检测结果多以浓度的方式表达,而定性测定结果则依据临界值(Cut-off值),即阳性判断值。

用一个表格来比较一下生物参考区间和医学决定水平(见

生物参考区间和医学决定水平对比表)。

什么是危急值?

危急值是指检验结果极度异常,如不及时处理随时会危及患者生命的检验值。并非所有的检验项目都需要设立危急值,不同性质的医院应根据其工作特点选择相应的检验危急值。

还有国家监控的重大传染病,例如在疫情期间被设定为危急值。

总结示范

最后我们以血糖为例来示范一下(见血糖值示意图)。

正常上限和正常下限包含的区间,即生物参考区间,也就是化验单上常见的参考范围。当空腹血糖测定值落在参考区间3.9毫摩尔/升至6.1毫摩尔/升之间,就可以判定检测结果正常。

当空腹血糖低于或高于参考区间,则提示可能存在健康问题,此时就需要参考医学决定水平进一步诊断和治疗。如图例中糖尿病的诊断标准为满足以下任意一条:空腹血糖(FPG)大

于等于7.0毫摩尔/升;口服葡萄糖耐量试验中餐后2小时血糖(2h-PG)大于等于11.1毫摩尔/升;糖尿病典型症状(多饮、多食、多尿和无原因体重减轻),同时随机血糖大于等于11.1毫摩尔/升。

葡萄糖作为机体中重要的能源和结构物质,在体内多种因素的调节下,维持着稳定的状态。血糖水平是反映体内糖含量的一个重要指标。当空腹血糖低于2.8毫摩尔/升,可能引起低血糖性昏迷;空腹血糖高于25.0毫摩尔/升,可能发生高血糖性昏迷,渗透性多尿伴严重脱水 and 酮中毒。由此可见设定危急值,可以提示患者可能处于生命危急边缘状态,此时给予及时有效的治疗,可能挽救患者生命,否则可能产生严重后果。

综上,化验单上的参考范围(生物参考区间)可以用来判断结果是否处于正常人范围。超出这个范围也不要慌,专业的问题交给专业人员,排除一小部分的正常人在参考范围之外。疾病的诊断和治疗还是需要医生们参照医学决定水平和危急值去进一步判断。