

“最佳步数”出炉： 日走 8000 步好处多

走路，作为一种简单易行且性价比极高的锻炼方式，成为很多人的选择。越来越多的研究表明，每天适量增加走路步数不仅能促进健康，还能延年益寿。然而，有不少人担心：多走路真的不会伤膝盖吗？究竟走多少步，既能有效锻炼身体，又能避免损伤膝关节？

“最佳步数”出炉

今年2月，中南大学湘雅医院研究团队在《风湿病年鉴》上发表的一项研究，探讨了“每天走路步数与膝关节骨关节炎”之间的关联，并发现了最有利于预防膝关节炎疾病的步行量。

研究显示，每天走大约8000步最为理想。这种强度和数量的步行不仅可以增强肌肉力量、改善关

节稳定性，还能有效减轻关节负担。然而，当步数超过8000步时，对关节的益处将不会增加。

江苏省中医院骨伤科主任医师孙鲁宁曾介绍，走路的步数不是越多越好，要因人而异，适度的运动量才是最好的。对于日常很少进行运动的人来说，走路过多很容易导致膝盖受伤和膝盖疼痛。特别是一些肥胖的人，体重过重，关节容易磨损。如果走得太多，关节的磨损程度会增加，引起膝关节疼痛。

日走8000步好处多

研究显示：多走路对长寿有好处，每天多走路可降低死亡风险。比如，走路可能有助于促进下肢静脉回流和血液循环，保护心脏；增强心肺功能，改善血压、血糖、胆固醇、情

绪、认知、记忆和睡眠；锻炼身体协调能力、平衡感等，进而促进心血管和整体健康水平的提升，降低心血管疾病、癌症、糖尿病等多种疾病的发病和死亡风险。研究发现：坚持快走3个月后，大部分人的血压下降了2~3毫米汞柱。对于高血压患者，每天快走4000~8000步对于降低高血压可达到理想效果。

2022年发表在《自然·医学》杂志上的一项研究发现：每天走8000步，可以降低6种慢性病的发生风险，包括：阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖症、2型糖尿病、高血压、胃食管反流病、重度抑郁症。

下午6时后走路益处最大

走路锻炼随时随地可以进行，如果想要拿出固定时间锻炼，更推

荐每天下午6时以后锻炼。研究发现：一天中最佳的运动时间是每天下午6时以后，此时进行运动最有利于降低血糖。同时，每天下午6时以后运动对健康益处最大，可以把心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险降到最低。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅雨介绍，走路是一种中低强度的有氧运动，每次锻炼建议30~40分钟，可以起到对心肺功能和关节的锻炼作用。

平时正常走路的情况下，步频是每分钟80~100步，锻炼时步频可以稍微快一些，大概在每分钟100~120步，步幅也更大。走路锻炼前应热身，锻炼时需要摆臂。此外，应选择适宜的鞋，避免受伤。

来源：“新华社”微信公众号

耳石症的高发季来了，符合4个特征要警惕

临床数据和医学研究均显示，春天尤其是3月份左右，是耳石症高发期。耳石症到底是怎么发生的？发作后又该怎么办？

专家们分析，这个现象可能与日照时间、激素波动等因素有关，经过一整个冬天，人们接受日晒的时间偏短，体内维生素D含量容易不足，就易发生耳石症。理论上，任何能导致耳石脱落的因素，都可能诱发耳石症，比如激素水平变化，血压、血脂波动等，这些因素可使内耳供血不足，进而引发耳石症。

耳石症主要有这4个特点：一是良性，即有自限性，一周左右可自行缓解，但头晕、恶心的过程很痛苦，外出有跌倒风险；二是阵发性，即每次发作持续几秒或数十秒，很少超过1分钟；三是位置性，即头一动就晕，比如早晨起床时，半夜翻身时，躺下的一瞬间，抬头、低头时出现晕感，而头部静止时晕感消失；四是眩晕，即晕的感觉是天旋地转，还可能出现恶心呕吐、走不成路。

来源：“新华社”微信公众号

护眼神器竟导致眼角膜烫伤

近日，上海网友小佳（化名）在社交平台发帖诉说自己经历——戴蒸汽眼罩睡觉导致角膜烫伤、视力骤降。小佳介绍，戴着蒸汽眼罩睡了一晚后，感觉眼睛十分难受，到医院检查发现，原本左眼1.5、右眼1.2的视力，变成了1.0和0.6，“医生说可能是眼角膜上皮烫伤，现在两只眼睛的视力有点差距，看东西对焦都感觉有点困难。还好不是永久性损伤，医生说滴眼药水后可以恢复”。

据了解，市面上售卖的蒸汽眼罩主要由无纺布和发热体构成。其发热原理是中间由碳粉和铁粉组成的自发发热层，接触到氧气发生氧化反应。蒸汽眼罩里还有一层棉柔层，本身含有水分，当发热层开始释放热量时，棉柔层的水分被加热，水分就释放出来了，形成40℃左右的水蒸气。此前，市场监管总局曾对蒸汽眼罩类商品展开风险监测。

结果显示，60批次样品中，有34批次的样品温度特性指标不符合，56.7%的样品存在灼伤使用者眼部皮肤的风险。为什么戴了一晚上蒸汽眼罩会被烫伤？虽然蒸汽眼罩本身的温度并不高，但如果佩戴时间过长，可能会导致眼表烫伤，热敷的关键在于控制温度和时间。医生建议，使用蒸汽眼罩的时间应控制在15分钟左右，最长不超过20分钟。

有些情况不适合使用蒸汽眼罩：一是眼睛周围化了妆，化妆品的沉积物容易造成眼部感染；二是戴隐形眼镜的人群，本容易引起炎症，诱发角膜炎、结膜炎，在此基础上再进行热敷，睑板腺中流出的液体会污染眼睑，引发眼部感染；三是眼周皮肤感染或有炎症，眼周皮肤有螨虫感染或者有睑缘皮肤的痤疮、眼皮皮肤感染的人，使用蒸汽眼罩后会加重局部炎症。

来源：“申工社”微信公众号

“高尿酸血症”罪魁祸首居然是高果糖饮食

近年来，高尿酸血症患病率明显升高，且呈年轻化趋势，成为仅次于糖尿病的第二大代谢性疾病。尿酸超标后少喝啤酒、少吃海鲜是对的，但很多人可能还忽视了一个关键因素——高果糖食物。

越来越多的研究证实，高果糖饮食是高尿酸血症的罪魁祸首之一，并且与代谢综合征密切相关。我们的肝脏在代谢葡萄糖时是限速的，以确保ATP（供能物质）不会被消耗殆尽。但果糖很特殊，它在肝脏代谢时“不走葡萄糖的路”，不会被限速，可以导致大量ATP被消耗而



图源：千库网

降解为AMP（该物质可影响体内燃烧脂肪的机制，并产生能量），同时这个过程还有一个副作用——加速嘌呤合成，相当于为尿酸合成提供了更多的原料。大量摄入果糖还会刺激长链脂肪酸合成，引起胰岛素

抵抗，损害肾脏功能、减少尿酸排出，进一步造成尿酸升高。简单来说，高果糖摄入相当于为尿酸生成提供“弹药”，并且还可通过“连锁反应”导致体内的尿酸排泄受到抑制，从而使血尿酸水平升高。

总的来说，健康人群无需特意忌口，均衡饮食即可。但如果你尿酸水平已经超标，就要少碰高果糖类食物，比如蜂蜜、果脯蜜饯等。此外，控制饮食总热量，少吃盐，多吃糙米、荞麦、高粱等全谷物，规律、合理的运动，都有助降低尿酸水平。

来源：“人民日报”微信公众号

调制乳不是“垃圾奶”

调制乳。

很多人说调制乳营养差、是“垃圾奶”，原因就是调制乳只有80%的牛奶。这其实是对调制乳最大的误解。实际上，80%只是最低要求，这并不意味着所有调制乳都只有80%的牛奶。调制乳与非调制乳只是分类管理方式不同，并没有好坏的差别。添加其他成分的调制乳的出现，可以用来改善口感，以满足不同人

群的多样化需求。而且，调制乳不仅仅是调味，也可以增加营养。

和纯奶相比，调制乳对脂肪和蛋白质的产品标准限值看上去虽然更低，但实际上，现在市场上很多调制乳产品的营养价值甚至比纯牛奶还要高。

总的来说，一款调制乳产品到底好不好，还是要看它的配料表和营养成分表，万不可将所有调制乳都一棒打死。来源：“青春上海”微信公众号

医心向党 共筑健康

2025年度静安区“共同行动”区域化党建医疗健康专委会主题活动举办

3月3日，“医心向党·共筑健康”——2025年度静安区“共同行动”区域化党建医疗健康专业委员会主题活动在上海市皮肤病医院保德路院区成功举办。本次活动有效整合各方资源，聚焦党建与医疗业务深度融合的显著成效，为进一步推动区域协同、数字化转型和精细化服务，全面提升静安区医疗卫生行业的整体

服务水平提供了有力支撑。

静安区委副书记徐静、上海申康医院发展中心副主任赵蓉、区委组织部副部长韩松，以及来自区委办、区卫生健康委、区域化党建医疗健康专业委员会成员单位等相关领导出席。

活动中，上海市皮肤病医院党委书记蒋卫、静安区卫生健康工作党委书记陈敏、申康医院发展中心副主任

赵蓉分别致辞，他们充分肯定了静安区“共同行动”区域化党建医疗健康专业委员会在推动区域医疗卫生事业发展进行的有益探索和取得的阶段性成果，为下一步工作指明了方向，并表达了对该项工作的高度重视与殷切期望。

会场还展示了2024年开展的“基层党建特色项目”征集活动中获

奖的十佳特色党建项目。在“医路同行·党建领航”主题交流环节，邀请获奖单位代表分享了党建工作经验和做法。

在“深度交融·多元共话”访谈交流环节，华山医院、上海市皮肤病医院、静安区中心医院、临汾路街道社区卫生服务中心的专家领导围绕全面深化改革主题展开深入讨论。

活动现场举行了轮值主任单位交接仪式，并发布了2025年静安区“共同行动”区域化党建医疗健康专委会行动计划。

静安区卫健委 供稿