

每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜



“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”在国家中医药管理局召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其

反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保护阳气,避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟 $(220 - \text{年龄}) \times 0.6$ 次至 $(220 - \text{年龄}) \times 0.7$ 次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

来源:人民日报

想睡个好觉 这些助眠好物看过来

褪黑素软糖、睡前播客、智能床垫……众多助眠好物登场,目的都是让人们“睡个好觉”。艾媒咨询数据显示,2024年中国睡眠经济市场规模成功突破5349.3亿元,按照年均复合增长率7.4%预测,2025年预计达5717亿元。企查查数据显示,我国现存2万家睡眠经济相关企业。



改善环境因素可优化睡眠

睡眠困扰包括夜间如厕、夜间易醒或早醒、入睡困难等。近日,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》指出,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。

不过,我国居民整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加。人们睡眠健康意识不断增强并积极采取措施优化睡眠质量,如改善光线、温湿度和噪声等环境因素。

宜家家居的一项调查显示,最受欢迎的助眠工具包括:空调和风扇、药物、饮食补充剂或舒缓饮品、音乐和播客、香薰加白噪音、书、睡眠眼罩、特殊床垫和枕头、具有冷却或加热功能的床上用品,以及遮光窗帘等。

AI 空调升级“睡眠管家”

空调和风扇凭借精准的温控能力稳居助眠工具榜首。26℃左右的室温搭配循环气流能有效降低人体核心温度,帮助更快进入深度睡眠阶段。市场上最新的AI空调具备全新升级的“睡眠管家”模式,通过AI算法智能优化夜间空气环境,基于睡眠曲线增加偏好和专属定制功能,还能根据使用者反馈自动优化睡眠环境。

药物与饮食补充剂市场近年增长显著,褪黑素软糖等产品热销,但医生提醒长期服用可

能产生依赖性。相比之下,草本茶饮,如酸枣仁茯苓百合茶因天然成分更受年轻群体青睐,一杯温热饮品配合深呼吸练习成为睡前固定流程。

香薰与白噪音的组合实现感官疗愈,薰衣草精油扩散器搭配雨滴敲打树叶的立体声效,能同时激活嗅觉与听觉的放松机制。睡眠播客也呈现多元化趋势,在社交平台热门话题“睡前播客推荐”下,诗歌朗诵、睡前故事是助眠好

内容,收录城市雨声、森林鸟鸣等自然白噪音,以及海浪声、风声等环境音效,也是营造睡眠氛围的“好声音”。

专家提示不可过度依赖外物

物理遮蔽工具持续迭代升级。深睡眠眼罩双面不同材质,在柔软与冰凉间切换,包裹双耳的设计实现无感佩戴;石墨烯睡眠眼罩则可以调节温度,通过热敷改善眼部循环。此外,全遮光窗帘隔热防晒,周末的白天也能轻松拥有黑夜般的深睡环境。

床上用品的竞争更为激烈,连酒店品牌也加入“睡眠经济”赛道,记忆枕、控温被成为新的市场宠儿。某智能睡眠品牌近日获得资本亿元级B轮融资,其智能电动床、智能床垫等产品,不仅具备传统家居产品的舒适性,还融合了先进的AI技术,可根据用户需求进行智能调节,提供个性化的睡眠解决方案。京东数据显示,2024年,智能止鼾枕成交额同比增长超过10倍,智能电动床、智能床垫成交额同比增长125%和82%。

这些助眠好物背后是庞大睡眠经济的缩影。但专家提醒,过度依赖外物可能削弱人体自主调节机能,睡前半小时切断电子设备、保持黑暗环境等基础措施仍具不可替代性。

来源:北京青年报

