

中国人最爱走路 快步走每天六千步足矣

走路是最实惠的一种保健方式。据人民网报道,日前,美国斯坦福大学通过手机客户端对全球111个国家和地区的71.7万人进行了健康数据调查,数据显示,走路最多的是香港人,平均每天行走6880步;其次是中国大陆人,平均每天走6189步,远远高于全球人口平均每日步行数4961步。

香港地区排第一

斯坦福大学研究人员利用智能手机软件,收集了超过70万匿名用户的步行数据,每人平均追踪时长为95天。分析结果显示,46个国家和地区的居民每日平均步行4961步。其中,中国香港地区排名第一,为6880步;中国大陆位居第二,为6189步;前10名还有乌克兰(6107步)、日本(6010步)、俄罗斯(5969步)、西班牙(5936步)、瑞典(5863步)、韩国(5755步)、新加坡(5674步)、瑞士(5512步);加拿大(4819步)、澳大利亚(4941步)、新西兰(4582步)等国家则低于平均值,相对较“懒”。该结果发表在《自然》杂志上。

走路虽好,不能过量

2013年,世界卫生组织称,懒



得运动已成为全球第四大死亡风险因素,据估算,全球每年因“懒”致死的人数高达320万。

在分析了69个城市的数据后,斯坦福研究人员发现,适合步行和方便行人的程度与居民健康

密切相关。斯坦福大学数据科学中心主任詹妮弗·海克斯说,如果一个城市的设计对步行者友好,比如人们走到商店、餐馆、公园和其他目的地的步道建设良好,且便利程度较高,那么,生活在这里

的人,无论男女老幼,肥胖还是健美,都倾向于走更多的路。

中国城市规划设计研究院副院长李迅补充说,良好的步行环境还取决于有没有机动车的干扰,空气环境如何,是否能沿河或穿越公园等。“只有创建良好的步行环境,才能鼓励人们更多、更健康地走路锻炼。”

需要提醒的是,走路锻炼虽好,但也不能过量。华南师范大学体育社会学教授卢元镇说,现代人在运动上存在两极化问题。很多中青年上班族习惯了开车出行,运动量大幅下降,以至于体力虚弱、体重上升;另有一些人则热衷于每天晒步数、拼名次,导致运动过量。“以我自己为例,最开始参加微信晒步数时,每天走1万步,大概能排到前十名。但后来,1万步的运动量只能排到三四十名,很多人每天步数高达2万—3万步,这就已经过量了,有可能起到反作用。”

卢元镇说,为了健康,每天要走1万步,但这个1万步也要分情况。如果是慢步行走,包括每天零散的步行,1万步的运动量可以接受,但如果选择快步走,每天6000步足矣。(张芳)

缺觉会让人变傻

本报讯 据生命时报报道,英国牛津大学和英国皇家公共卫生协会近日一项最新研究指出:缺觉的危害与饮酒对人体的影响相似。缺觉造成的疲劳,会影响人的驾驶能力、大脑反应速度,降低人的判断力、记忆能力,还易激发负面情绪。严重睡眠不足的人,甚至会出现幻觉、感知功能障碍、视力下降、性格变化等,会让人变“傻”哦!

美国纽约市蒙特菲奥医疗中心谢尔比·弗雷德曼·哈里斯博士总结出了“缺觉的身体信号”,出现这些情况的人,抓紧补觉吧。

比以往更健忘。出门忘带钥匙,听了几遍还记不住新同事的名字,经常丢三落四……这些健忘现象可能是缺觉扰乱记忆所致。

口齿不清。缺觉时,人往往很难有自发性的复杂话语,更容易出现口齿不清、口吃和说话单调等问题。

做事笨手笨脚。缺觉可能导致走路不稳、肢体不协调、做事磕磕绊绊等问题。

注意力下降。睡眠不足会导致注意力下降,削弱人们的瞬间决策力。

更容易饥饿。睡眠不足时,人更加难以抵御薯片和冰淇淋等不健康食品的诱惑。缺觉会影响人体两大关键激素——瘦素和生长素,进而增加人们对食物的渴望。

白天也会打盹。白天坐车或在电影院看电影时很容易睡着,意味着你可能需要补觉了。睡眠充足时,白天应该警觉度高、精神抖擞,即便置身于较暗或沉闷的环境中也不容易立即入睡。(生命)



“赢在中原”理财大赛选手展示

近日,笔者从中原证券平顶山分公司获悉,近期将陆续展示中原证券“赢在中原”实盘理财竞技大赛的选手情况。本次竞技大赛分为“5万-50万元”和“50万元以上”两个组,每期各展示3名选手情况。

参赛组别:5万-50万元

选手昵称: xia666
总收益率: 183.2%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 方大炭素 68000股 宝泰隆 6000股

选手昵称: zxzxzx

总收益率: 155.95%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 太平洋 18000股 光明地产 14430股 N出版 1000股

选手昵称: 马文杰
总收益率: 155.95%
账户类型: 普通账户+信用账户

持仓股票: 太平洋 3395股 中国铝业 2000股 国海证券 1500股 巨轮智能 1000股 津滨发展 1600股 索通发展 1000股

参赛组别: 50万元以上

选手昵称: 杜杜
总收益率: 257.75%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 任子行 50000股 科大讯飞 20800股

选手昵称: 伟大
总收益率: 146.76%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 四维图新 46500股 科大讯飞 72700股 深天马A 4600股

选手昵称: 韦晨

总收益率: 45.1%
账户类型: 普通账户+信用账户
持仓股票: 中兴通讯 340000股

投资者可通过中原证券网(www.ccnew.com)大赛专区、财富中原微服务微信平台(微信号: ccscsfzy)直接报名参赛,并可查询赛况、关注选手了解高手操作思路、定制参赛高手的实时操盘信息等。大赛热线电话: 中原证券平顶山分公司 0375-4851999。

(贺凯歌 牛哲)

(以上信息仅供参考,不作为操作依据。股市有风险,入市需谨慎。)

CCSC 中原证券

鹰城万人相亲 鹊桥会

爱在常绿 情定七夕

LOVE IN JULY 7TH
七夕节

鹰城七夕相亲会 相约常绿·林溪美地

时间: 8月26日-27日 地点: 常绿·林溪美地园区 (新城区龙翔大道与翠竹路交会处北100米路东)



本次活动主办方安排专车免费接送市民。
乘车地点: 鹰城广场, 上午8时和下午3时准时发车, 下午6时回市区。
如自行前往, 可乘坐26路、27路、29路、67路公交车。
乘坐26路、27路公交车: 在复兴路梅园路(王营村)站下车向南走500米;
乘坐29路公交车: 在翠竹路口站下车, 向北走500米;
乘坐67路公交车: 在龙翔大道与梅园路下车, 向西走200米。

报名热线: 7019 022 182 3666 2727 135 9217 9403

主办单位: 平顶山日报社 冠名单位: 河南常绿集团

媒体支持: 平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒客户端、平顶山微报、平顶山日报党报网报

