



### 相关链接

骨质疏松是多种原因引起的、以单位体积内骨组织量减少为特点的代谢性骨病变。在多数骨质疏松患者中，骨组织的减少主要由于骨质吸收增多所致。发病多缓慢（个别较快），以骨骼疼痛、易于骨折为特征。生化检查基本正常，病理解剖可见骨皮质菲薄，骨小梁稀疏萎缩，类骨质层不厚。

## 86 你知道走跑的好处吗？

人们常说：“饭后走一走，活到九十九。”现在，人们在锻炼时，经常会看到中老年人都在走，但是他们的走与传统意义上的走又不一样，确切地说是走跑，左右上臂随着步子的大小前后摆动，步速时而快时而慢。这是因为跑相对于走的运动量还是比较大的，对于下肢关节有损伤的人来说，走跑既减少了运动量，又适应自身的运动需求。

走跑属于良好的两脚交替支撑的全身周期性协调运动，走跑时抬头、挺胸、沉肩、屈肘、收腹、屈腿、伸膝、健步抓地、快速行走、左右上臂随步速前后摆动。这就能加强下肢骨应力和下肢肌肉的张力，可以防止骨质疏松，提高肌肉的力量和弹性。在走跑运动中，躯干上部分绕脊柱做水平前后摆动，走动中的身体绕脊柱垂直轴转动，可调整植物神经功能和身体运动协调性。这种运动的直接好处是加强脊柱周围肌肉力量、弹性和脊柱关节链的柔韧性，预防腰椎间盘突出症；间接好处是对胸腔和腹腔的挤压作用，促进胸式呼吸运动和腹腔胃肠蠕动。

从能量代谢角度来看，走跑是一种运动强度低的有氧运动，能够有