## 健康养生

责任编辑：王 弘
微博：t.xinmin.cn/xmwangh
邮箱：xmwangh@wxjt.com.cn
热线电话：62791234-451

白·领·保·健

# 运动健康 App 靠谱不？

“你今天走了多少步，够数了吗？”“我还差2000步呢，吃了晚饭接着走！”……有统计数据显示，至少20%的智能手机用户下载了健康运动App。随着智能手机的发展，健康运动App应运而生。步数统计、心率测试等App越来越受青睐。不少人还在朋友圈晒出今天又走了多少步等信息。但也有不少人怀疑：这些App给出的结果准确吗？

### 运动手环数据有偏差

手机里有计步器功能或者戴过运动手环的人，可能会有这样一个感受：明明自己数的步数是3000步，怎么手机里才显示2700步，那300步居然被手机给“贪污”了！还有的人偷着乐：我只是在洗澡，居然也给我计了300步！

这些运动App的计步服务原理是，人在步行时重心会有改变，设备中传感器和协作器感受到重心移动并进行计数。但是如果走路时手机没带在身上，或是坐在工位上由于各种原因带动手机摇晃，这样记录下的步数肯定不会准确。戴着手环洗澡，因为手臂不停活动，它也就很“忠实地”给你记录了运动量。

英国广播公司（BBC）记者莱温顿在今年初曾对运动手环做过一个报道。莱温顿称其试用了4款著名运动手环产品，并对检测数据进行了横向对比。结果显示，不同设备在计步、计算热量消耗等多项数据上都存在偏差，行走距离在不同设备上的差距达到23%，消耗热量的差别也达到2649卡路里，这和一个成年女性一天摄入的热量差不多。

使用App还要注意一个问题：不同年龄、不同性别、不同体质的人，即使做相同的运动，热量消耗也有差异。如果年龄、体重、身高一样，一个跑步运动员和一个静坐少动的人同样以每小时8公里的速度运动20分钟，静坐少动的人消耗的能量就比运动员多。

### 手机测心率不准确

即使我们不在意跑步、爬楼梯、走路数据的精确性，但下面这些功能就得警惕了：有的App居然可以测血压、血糖、胆固醇，甚至号称能监测癫痫、新生儿黄疸、皮肤癌。

今年2月，《华尔街日报》报道说，苹果公司最初希望苹果手表能检测心率、血压等生理指标，但在开发过程中发现，相关传感器的表现无法达标。例如，手腕上的汗毛、皮肤是干性还是油性、手表带的松紧程度都对测量结果有一定影响。

前不久，手腕文身让苹果手表功能失灵的消息，让果粉们很是失望。苹果手表与手机配合使用，同全球标准时间的误差不超过50毫秒。在自定义的表盘上，你可以增加天气、下一个活动等实用信息，也可以显示你的心跳。但有人反映，苹果手表戴在有文身的手腕上出现了心率监测不准确的现象。苹果手表用户发布的一段视频显示，当苹果手表戴在饰有彩色文身的右手腕上时，心率读数的显示时断时续，而戴在没有文身的左手腕上时则一切正常。

苹果公司近日确认手腕处文身的确会干扰苹果手表的心率传感器性能，并对其官网上的苹果手表使用说明进行了修改。在提到干扰手表心率读数的因素时，增加了“永久或暂时改变你的皮肤，比如文身，也可能影响心率传感器性能”等表述。苹果公司还进一步说明：“有些文身的墨水、图案可能阻挡传感器发出的光，从而使可靠的读数难以获取。”

美国匹兹堡大学医学中心对4种据称可以探查皮肤癌的手机应用进行了检测，结果发现，即使是准确性最高的应用，误诊率也在33%。专家们认为，这些手机应用不断增长的下载量让人担心。

### 激发维持运动热情

手机应用开发商认为，健康应用平台“或许是一场健康革命的开始”，但一些医疗专业人士对此持保留意见。他们说，移动健康应用的确存在巨大的市场，但从准确性、个人健康数据隐私保护、应用开发规范性等方面都还存在问题，这方面的监管还有待完善。

2014年，美国食品卫生管理局发布了对手机医疗应用开发者的管理条例。但该机构强调，由于很多应用目前不属于“医疗器械”的范畴，不受有关部门的监管。

专业人士还表示，对一些“较真儿”的人来说，健康运动App可能并不是件好事。今天为什么我没走够一万步？为什么我的心率这么快？胳膊上的黑痣是不是变大了？诸如此类的问题再加上应用数据本身的准确性，会给人带来心理上的压力，不利于健康。

不过，健康运动App无疑是有好处的。健康运动App的最大功能不在于数据的精确，而是能激发运动热情和持久性。

英国广播公司记者莱温顿发现4款运动手环统计有差异后，几个品牌方都表示，运动手环检测数据的准确性没有这么重要，重点在于为用户呈现运动的规律和趋势。这听起来像借口，其实不无道理。锻炼的关键在于坚持并有规律，这些设备能反映使用者在运动、生活作息上模式的改变，精确计数的意义相对不大。

运动的同时一定要注意饮食控制，这个可以“较真儿”。一瓶500毫升的甜饮料产生的热量，可能需要你慢跑一个半小时左右才能消耗掉。 王杨 摘编自《北京日报》


# 中华九大仙草之首——铁皮石斛

时值夏季，苏浙沪人喜滋阴清补，而铁皮石斛是滋阴调理圣品。千百年来，在民间有这样的说法，当病人生命垂危时，家人想方设法从悬崖峭壁上采来“仙草”，将其汁液喂入病人之口，令病人起死回生。《白蛇传》中的“盗仙草”故事更是家喻户晓。虽说这些传说和故事充满着传奇色彩，但大自然确实存在这种被称为“救命仙草”的药材，它的学名就叫“铁皮石斛”。《神农本草经》有记载，《道藏》更是将其列为“中华九大仙草”之首。1：铁皮石斛 2：天山雪莲 3：三两重人参 4：百二十年首乌 5：花甲之茯苓 6：苁蓉 7：深山灵芝 8：海底珍珠 9：冬虫夏草。

现代临床应用和药理研究证实，铁皮石斛对咽喉疾病，肠胃疾病，心血管疾病，糖尿病具有显著疗效；近期更有实例证明，铁皮石斛对正在进行放疗、化疗的肿瘤病人免疫功能有一定的改善作用。

增靓牌铁皮石斛是保健养生的“植物黄金”——仿野生铁皮石斛，长在西双版纳海拔800米以上，是草中极品、营养纯正的保健养生极品。

在一次上海增靓投资有限公司举办的“增靓爱心慈善公益活动”上海市癌症康复俱乐部共同参与。受赠的男女各50名癌症患者中，54岁的朱某处于放化疗后恢复期，白细胞一直很低，仅为2.6/L。在服用了“增靓”铁皮石斛鲜草后，经检测，其白细胞数值上升至9.8/L。患者的平均白细胞数值都有了显著的提升。

对癌症患者而言，铁皮石斛的起死回生奇效还有待更多的病例加以证实，也有待于更科学的理论加以诠释，但上海中医药大学钱海教授的这段话却是毋庸置疑的：“吃仙草，喝铁皮石斛鲜榨汁能提升血液中的白细胞，修复正常细胞，增强免疫功能，它是绝对的有利无弊。”

增靓铁皮石斛免费直送热线：400-883-5252 柏万桃 15026631223


名·人·养·生

# 作家马识途的长寿三字经

对中国现当代文学有所了解的人，应该对马识途不会陌生，其作品《夜谭十记》被改拍成电影《让子弹飞》。马识途原名马千木，1915年1月出生于重庆市忠县。

在百岁之际，马老依然笔耕不辍。去年年底，他22万字的新书《百岁拾忆》书稿完成，由三联出版社出版。如此高寿的背后，一方面可能跟马老的家族基因有关，因为他103岁的哥哥也健在；另一方面，显然跟马老特别注重养生有关。

90岁前，马老每天都要到外面去散步1个小时，后来在医生的建议下，就不上街了，但他购置了跑步机、扭腰机，每天坚持活动半个多小时，这每日半小时的锻炼，还让马老找到了写作的内容，他根据室内健身的体验，编写了老年软体操“十段锦”，顺序是从头顶到脚面、洗面、揉眼、搓脸、揪耳、敲腿……

跟马老是作家有关，他不像有的百岁老人那样，对养生和自己的长寿说不出个所以然，他很精练地总结出一首朗朗上口的《长寿三字诀》：“不言老、要服老；多达观、去烦恼；勤用脑、多思考；能知足、品自高；勿孤僻、有知交；常吃素、七分饱；戒烟癖、饮酒少；多运动、散步好；知天命、乐逍遥；此可谓、寿之道。”如今，这首《长寿三字诀》已经在老年朋友中广泛传播，成为大家每天必诵的“长寿经”。摘编自《大众卫生报》

# 《红楼梦》里的饥饿疗法可行吗？

《红楼梦》不仅是一部小说，其中更有很多养生之道。书中多次提到了饥饿疗法。在《红楼梦》里，从主子到丫鬟，吃得都比较少。如果是贾母这一类的老人，则三餐的量更少。若是肚子饿了，就煮些容易消化的食物。这样的饮食结构，无疑和我们现在提倡的少量多餐是不吻而合的。

若是生病了，该多吃点，还是少吃点？书里也给出了答案。

很多人认为，生病是吃得太少，缺乏营养所致。所以，一旦什么有什么问题，就大补特补，结果适得其反，非但没有治愈疾病，反倒让身体雪上加霜。病从口入，大多数的疾病，都是饮食不当或暴饮暴食所致。因此，一旦生病，反倒该少吃点，而非多吃。

《红楼梦》里，谁若是感冒伤风了，请大夫来看。大夫们给出的药方大多差不多，都是以消食为主。而且，大夫都会让病人少吃，清清静静地饿上几顿，让肠胃清空，且饮食注意清淡。这么一来，病情自然就会好转。

大夫们所说的饿上几顿，其实并不是说完全不吃。书里也提到，少吃的同时，可以喝点大米汤，或者白米粥，加些红枣、薏米之类有营养的食材，又或者吃点容易消化的流质食物。这么一来，可以清空肠胃，让肠胃得到休息，身体抵抗力慢慢恢复，病自然就好了。 摘编自《北京晚报》