

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。据《人民日报》



警惕“保健品”诈骗

市场监管总局和中国消费者协会近日联合发布防范“保健品”诈骗老年人消费提示，提醒老年消费者增强风险防范意识，远离诈骗陷阱。

当前，一些不法经营者炒作“保健品”概念，通过低价旅游、免费讲座、免费鸡蛋以及“包治百病”等形式，设置套路与陷阱，对产品作虚假或引人误解的宣传，诱导老年人消费。

新华社发 徐骏 作

新研究：驱蚊剂和防晒霜并用或影响防晒效果

法国国家科学研究中心日前发布公报说，其研究人员借助离体皮肤模型和人工智能软件发现，在与驱蚊剂并用的情况下，防晒霜对紫外线的防护效果可能会大打折扣。

据研究人员介绍，在一些温暖且蚊虫较多的地区，防晒霜和驱蚊剂同时使用变得越来越普遍。离体皮肤模型是由人体来源的皮肤组织经体外培养而获得的模型，他们借助该模型和可评估皮肤损伤程度的人工智能软件，测试了单独

和混合使用防晒霜和驱蚊剂的效果。测试使用了一款含紫外线过滤剂的防晒霜以及一款含驱蚊酯的驱蚊剂，均是畅销产品。

结果显示，单独使用防晒霜能有效保护皮肤，显著降低紫外线损伤，而防晒霜和驱蚊剂并用时，防晒霜对UVB波段紫外线的防护效果显著下降。

该研究没有解释这一现象的确切原因，但此前刊登在《英国皮肤病学杂志》的论文说，在对猪皮肤进行的体外实验表

明，驱蚊剂和防晒霜同时使用会显著增强驱蚊剂中避蚊胺和防晒霜中的二苯甲酮这两种化学物质被皮肤吸收的量，这可能是导致防晒霜效果被削弱的原因。

研究人员说，本次仅研究了分层涂抹防晒霜和驱蚊剂的情况，以混合物形式使用的效果仍有待研究。此外，同时使用驱蚊剂和防晒霜等化学物质还需警惕其健康风险。本项研究成果已于近期发表在网络期刊《寄生虫与媒介》上。

据新华社

有条件的二级及以上综合医院

要开设老年医学科

记者8日从国家卫生健康委获悉，近日印发的《老年医学科建设与管理指南（2025年版）》明确要求有条件的二级及以上综合医院要开设老年医学科，并细化科室设置、人员配备、服务模式等标准。

根据新版指南，老年医学科应当设置门诊诊室、病房、综合评估室。三级综合医院老年医学科住院床位数不少于20张，二级综合医院不少于10张。老年医学科门诊、病区及相关公用场所应当执行国家无障碍环境建设有关法律法规，进行适老化改造，符合老年患者活动场所及坐卧设施安全要求。同时，应当配置基本抢救设备，包括气管插管设备、简易呼吸器、心电监护仪、心脏除颤仪等。鼓励医院设置辅助洗浴设备、电动护理床、自主转运装置、肠内营养液输注泵、康复训练设备等。

新版指南要求，老年医学科要逐步建立多学科团队工作模式，根据临床工作需要，主动吸纳内科、肿瘤、中医、康复、精神心理、护理、药学、营养等各专科医护人员，开展多学科联合诊疗、共病诊疗特色服务，积极应用中医适宜技术和中西医结合诊疗方案，推动老年医疗服务从单病种诊疗模式向多病共治模式转变。

在人员配备方面，老年医学科每张病床应当配备医师不少于0.3名，配备护士不少于0.6名。老年医学科医师配置应当确保落实三级查房制度。鼓励医院配备康复治疗师、营养师、心理治疗师、临床药师等人员。

据新华社

吃黑芝麻能使白发变黑？

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品，已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法，更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而，吃黑芝麻并不能拯救白发。

头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下，毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素（真黑色素、褐黑色素）会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响，不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下，黑色素细胞功能会不同程度受损、衰退或死亡，进而

出现毛发变白，一旦毛囊停止生成黑色素，毛发变白便不可逆转。

由此看出，毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡，通过补充营养，毛发颜色可以恢复；一旦毛囊中的黑色素细胞死亡，就不会再产生黑色素。

黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富，尤其是黑芝麻，富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素，以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用，可延缓毛囊老化；铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成；不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养，改善干枯、脆弱等

问题。

因此，适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

靠吃黑芝麻“逆转白发”有难度

虽说吃黑芝麻能养发，但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生，也就不能逆转白发。白发成因复杂，单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发，要保持膳食均衡，尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤，避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯，也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时，可咨询专业医生。

据《北京青年报》