

微信流行“晒步” 你今天走了多少路

骨伤科医生建议:每天走路数千步比较合适

记者 蔡玲玲

你还在微信朋友圈里晒娃、晒美食、晒自拍？OUT了，晒肌肉、晒步数成为近日微信里最“时髦”的事情。日前，记者添加了“微信运动”公众号，发现近半数微信好友都加入了晒步数行列。

添加“微信运动”公众号后，手机就能自动记录用户每天的行走步数，不仅如此，在排行榜上还能看到其他好友走了多少步、名次。排行榜的背景也不是固定样式，今天谁得了第一名，背景就会变成跟他主页相同的样式。此外，好友之间还可以相互点赞支持。

微信运动 让运动变得更有趣了

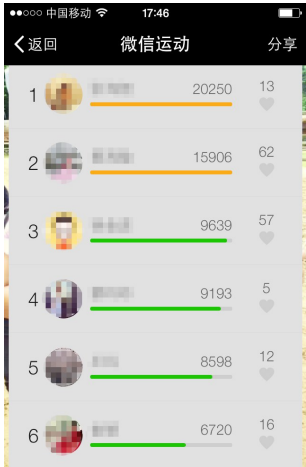
自从添加了“微信运动”公众号后，市民王小姐的运动热情逐渐高涨，每天实时查看自己走了多少步，也成了她生活中的一项趣事。

“我有散步的习惯，只是具体走了多少步自己并不知道。现在‘微信运动’里每天走的步数一目了然，看到好友步数多，也会鼓励自己多走一步。”在事业单位上班的王小姐告诉记者，

自从加了“微信运动”后，她散步更有劲头了。

现在，王小姐给自己定的目标是一天1万步。“走到1万步左右时，正好能稍微出点汗，整个人也感觉很放松。”王小姐说，日行1万步在她的朋友圈里还不算是最多的，有些朋友是运动达人，一天都有两三万步。

通过晒步数这一方式，不少



市民找到了一种督促自己运动的方式。市民陈先生说，以前跑步锻炼，总要拉上朋友做伴才能坚持跑下去。有了这个晒步数的排行榜后，即便一个人，他也常常会去跑。“不一定非要占据排行榜前列，别人点几个赞就能让自己多跑几圈。”最令陈先生高兴的是，通过近一个月的坚持跑步，他的体重从原来的75公斤，降到了69公斤。

为增加步数 ,有人暴走有人 舞弊

在一些人看来，添加“微信运动”只是为了鼓励自己每天运动起来，但也有些人，把攀比步数、占领朋友圈排行榜第一名作为最大的乐趣。

一周前，教师小苏开始加入晒步数大军。晒步数后的第二天，他就遭到了朋友的“嘲笑”，因为他当天的步数在排行榜的后几位。为了改变“落后局面”，小苏开启了暴走模式。“能出来活动就绝不在家宅着，

能走路就绝不开车。”小苏说，不仅如此，每天晚上他还要在小区里暴走一个多小时。终于，在前天，小苏以2万步跨进了排行榜的前三名。小苏说，他的目标是第一名，为此他还要继续努力。

记者发现，为了步数排名靠前，有人认真暴走，但也有人以“作弊”的方式来增加步数。“‘微信运动’记录步数是根据手机内置传感器感受到的位置

变化来记录，因此只要晃动手机就会增加步数。”市民李先生告诉记者，有个朋友利用了这点，每天刻意地去摇手机，增加步数。

在网上，记者还看到网友们用了各种奇葩的作弊方式。比如，有人将手机绑在家中宠物身上，靠宠物带动运动步数；有人把手机放在甩脂机上，靠此摇出步数。

骨伤科医生建议 :别较劲 ,盲目比拼伤害大

“走路、跑步等是一项老少皆宜的运动，但如果因为排名而去较劲，则有可能失去运动本身的意义。特别是为了冲榜而盲目增加走路的量，反而会伤害到身体健康。”市人民医院骨伤科主任医师徐卫国表示，对于健康人来说，每天走数千步是比较合适的，运动量并非越大越好，因人而异。如果走得太多，频率过高、姿势不对等，则可能造成

慢性关节损伤，对肌肉、骨骼等也可能产生不良影响。

徐卫国提醒，特别肥胖的中老年人或关节有疾患的人，过量的负重运动，有可能加重关节软骨的磨损。有椎间盘突出的人，如果走太多的路也可能引起病情加重。

徐卫国建议市民，可以在晚饭后休息半小时再开始散步，外出时最好穿舒适的运动装和运

动鞋，步伐主要以自己的舒适度为准，频率不可过快。走路时要特别注意保持良好的姿势，最好昂首挺胸，收紧腹部，肩膀放松，两臂自然前后摆动。

“主动地、发自内心的愉快地去走路，更容易收到良好的效果。反之，如果仅仅为了争取朋友圈的排名而勉强自己去走路或跑步，可能收到反面效果。”徐卫国说。



很多市民到市体育馆走路锻炼(记者 陈立波)

副高 暂退，秋老虎 还未发威 未来几天多云多降水

本报讯(记者 陈成成 通讯员 王红雷)自台风“苏迪罗”过后，高温天不再。据市气象台消息，未来几天，副热带高压暂退，西南暖湿气流占据我市上空，近期我市以多云多阵性降水天气为主。空气中湿度较大，因此人体感觉比较闷热。



到多云，午后有阵雨或雷雨，26至31℃；下一多云到阴，局部有阵雨或雷雨，26至32℃。

虽然近期气温不高，但大家仍然常会感到闷热。市气象台工作人员解释，受近期持续多雷阵雨天气影响，空气湿度加大，因此感到闷热是正常现象。

上周，我们迎来了二十四节气中的立秋。立秋虽不意味着秋季到来，但自台风影响后气温比上一阶段下降了，人的胃口也会相应好一些。民间素有“贴秋膘”的说法，熬过酷暑不少人开始放开胃大吃。适当的“贴秋膘”有益于恢复体力，但若贴补过分，相对运动不足，则易导致肥胖。

西门河头社区举行 成人礼和开蒙礼仪式



本报讯(记者 金邦寅 通讯员 张蕾)8月12日，玉海街道西门河头社区为辖区年满18周岁的青年举行成人礼，祝贺他们“长大”。

仪式现场，青年们一起诵读“中国梦”，然后向自己的父母、老师鞠躬行感恩礼。师长代表则送上祝福

语。随后，青年们宣读青春誓词，并在成人礼证书上郑重地签上自己的名字。

当天还举行了学童开蒙礼仪式。辖区内即将入学的12位学童身穿汉服，在司仪的带领下，完成了“正衣冠”、行拜师礼、朱砂启智、开笔破蒙、诵读《弟子规》等仪式。

沿江社区举行儿童开蒙礼



本报讯(记者 王鹏洲)8月12日，沿江社区11名7岁儿童在社区工作人员和家长的见证下，参与了仿古入学启蒙仪式。在老师的带领下，孩

子们“正衣冠”、行拜师礼、朱砂启智、开笔破蒙、诵读，老师讲解《弟子规》、发“智慧笔”等，为即将开始的小学生活做好心理和行动的准备。

周六 玉海广场有大型义诊活动

本报讯(记者 管舒勤)8月15日(周六)上午7时30分至9时30分，市卫生计生局将在玉海广场举行医务社工与志愿服务百日活动启动仪式，届时将组织各主要医疗卫生

单位的专家开展义诊活动。义诊科目包括：内科(内分泌、神经内科、康复)、外科、儿科、妇科母乳喂养、中医(内科、针灸)，现场还将有无偿献血活动，欢迎广大市民参加。