

新装备让跑步技高一筹

最近温度一路飙升。随着气温升高的,还有人们跑步的热情。工欲善其事,必先利其器。调查显示,我国97%的跑步爱好者每月平均跑量超过100公里,他们大多拥有专业跑鞋、智能手环等装备。近年来,在创新技术的助力下,跑步相关产品持续迭代升级,不断提升跑步爱好者的运动体验。(摘编自《科技日报》)

**智能运动手表**

贴身健康“顾问”

**碳板跑鞋**

防止运动损伤

**低温冷疗舱**

帮助身体恢复

刘昊是一位有着17年跑龄的马拉松爱好者。“以前,我主要是凭感觉跑。现在有了这个健康‘顾问’,我一般会根据设备显示的配速来调整自己的节奏。”他说。刘昊说的设备是智能运动手表。

如今,智能运动手表不仅可以定位、显示配速、记录运动数据、实时通信,还能够监测用户心率、血氧,帮助跑者更好地调整运动节奏。运动完后,智能运动手表会自动生成用户的跑步路线。

智能运动手表的功能还在不断升级。比如,部分智能运动手表可精准离线导航。当用户在野外长跑迷路且身处无信号环境时,智能运动手表依旧能精准导航;有的智能运动手表内置海拔气压计,当气压出现急剧变化,手表会及时提醒用户。

2019年,肯尼亚选手埃鲁德·基普乔格以1小时59分40秒的成绩跑完马拉松,成为人类历史上首位全程马拉松“破2”(突破2小时)的运动员。而他当时穿的碳板跑鞋,此后获得了前所未有的关注。

碳板跑鞋底嵌入了碳纤维板,厚底是其标志性特点。碳板跑鞋里的碳板是一种碳纤维复合材料,它质量轻、弹性大且耐疲劳性能好。“用这种材料可稳定鞋体和支撑足弓,还可以防止运动损伤。”国内某碳板跑鞋厂商负责人说。

面对多元化需求,部分企业不断迭代碳板跑鞋。设计师让跑鞋与智能装备互通互联,实现跑步数据实时记录、分析,让跑步“有数可查”。跑者还可通过相关运动服务,获得专业指导。

马拉松跑者在赛后会出现一定程度的肌肉损伤,需及时进行恢复。近年来,一种新颖的运动恢复方式——低温冷疗很受欢迎。

进入液氮冷疗舱前要进行体征测量,还要脱去厚重的衣物,但要戴好专用手套、穿好鞋子。冷疗时头部是外露的。冷疗开始后,舱内液氮汽化,逐渐“云蒸雾绕”。大约15秒后,舱内温度就降至约零下100摄氏度。舱内最低温可达零下130摄氏度。一次冷疗大约需要3分钟。从冷疗舱出来后,寒意很快消除,使用者浑身感觉放松,运动后肌肉的紧绷感也能得到一定缓解。

低温冷疗目前风靡全网,未来将会被广泛应用于训练中心、体育科研机构、医院、SPA会所和健身中心等。

每天跑步VS隔天跑步 哪个效果更好

科研人员曾做过相关的实验,他们挑选了平时不常运动的人作为实验对象,并通过健身器械分别锻炼他们的左右腿,其中一条腿每天运动60分钟,另一条腿运动一天休息一天,每次运动120分钟,以确保两条腿的总运动量一致。

经过10个星期的训练,研究人员发现,隔天完成双倍训练量的腿,肌糖原的储存量明显增加,并且更容易将脂肪转化为能量,也就是运动耐力和脂肪的分解能力都更强。同理,在总跑量一样的前提下,隔天一跑对人体的裨益相对更高一些。

此外,隔天跑步也可以给身体充分的恢复时间,减少运动损伤发生的可能性。(摘编自《重庆晚报》)

人人可活120岁? 长寿时代需要整体解决方案

中国正在加速变老,向长寿时代迈进。4月8日,第六届世界大健康博览会举办期间,第六届长寿时代高峰论坛在武汉国际博览会议中心举办。与会专家指出,人类预期寿命可达到120—150岁。人活百岁不是梦,但关键是我们如何更好地实现健康长寿?如果60岁退休,您的退休金够用后面30年吗?当AI遇到长寿时代,未来会不会出现老人身边伺候的是一群机器人,而不是子女的场景?

长寿时代需要充足的财富,泰康之家是长寿经济试验田

“我很认同‘银发是一种状态,长寿是对生活品质的向往和追求’。在长寿时代下,如果我们60岁退休,意味着还有30年的老年时光,如果用我们传统的养老,即纯粹用退休金来支撑老龄生活,这个社会是不可持续的。”论坛上,泰康保险集团创始人、董事长兼首席执行官陈东升(如图)认为,长寿时代一定会产生长寿生活和长寿经济。

他认为,老龄化离不开健康和养老,因此泰康在进军养老产业时,也特别重视医养融合。泰康全国连锁的所有养老社区都是医养融合的持续照护社区,每个养老社区都配建一家二级康复医院。“长寿时代想要优雅地老去,要有充足的财富资源。泰康方案的本质是

两句话。第一,用保险的方式帮大家累积财富,这是最佳最优的筹资模式。泰康最伟大的创新和贡献就是你买过保险,长期的投资,通过福利现象累积充足的财富资源,同时在泰康的养老体系,可以自由选择。我们保证你有高品质养老社区可入住,你也可以不到我们这里来。第二,打造医养康宁一体化服务体系,提供全生命周期的服务。”

陈东升指出,泰康之家养老社区其实就是一个长寿经济的试验田。住在泰康之家·燕园的北京大学中文系教授钱理群就是个超级典型。“钱理群教授说,他在泰康这八年,是他人生创作最高峰,也是他脑力思维活跃的最高峰。他逃离了社会各种应酬、关系,完全潜心在自己的思维世界里,写了八本书。今年春节时,我去看他,他告诉我去年在B站收入了100万。还有燕园的一位95岁老教授,他在小红书、B站讲鲁迅,有100万收入。清华大学建筑系教授、梁思成的嫡亲弟子,一位95岁奶奶,她还在讲宋词,也有几十万粉丝。”陈东升认为,未来长寿时代、长寿经济都会发生改变。“泰康养老社区目前共有1.2万位泰康居民,年底将达1.5万位,未来三到五年,这一数据应该达到5万到8万,我认为会产生巨大的长寿经济。”

民政部养老服务司二级巡视员



王辉高度肯定了泰康在养老的战略布局,称“泰康在养老行业遥遥领先”。

理论上人人可活120岁,健康长寿的关键是主动预防

“人类的细胞每2.4—2.5年分裂一次,理论上可分裂50次,也就是人的寿命可达120—150岁。我们不追求一定活到120岁,重要的是在有限的生命里健康,尤其是最后这些年要健康,缩短带病时间。”华中科技大学同济医学院附属同济医院老年医学科主任、中华医学会儿老年医学分会候任主委张存泰表示,长寿时代,医学不可或缺,首先是要保持健康,采取筛查措施,帮助疾病早发现、早诊断、早治疗。当我们生病后,需要医疗维持健康,对老年人来说,则是维持功能。

张存泰认为,AI时代,长寿不是梦,抑制早衰很重要。“我研究血管衰老,我认为保持血管年轻,就能让你健康长寿。”他认为,尽管精准医学为很多病提供了基因检测,

但任何病的防控首先是生活方式的控制,如戒烟戒酒、有氧运动、合理饮食、充足睡眠及快乐的心情。“我们调查百岁老人,希望知道哪种生活方式最好,却发现有人吃肥肉也长寿,有人吃素也长寿,只有一个共同特征,那就是都有好心情、好心态。所以,要想长寿,一要保持健康生活方式;二要控制‘三高’等危险因素,至少将指标控制在正常范围内,甚至要求更严;三要借助医疗。”张存泰说,健康长寿需要自律、主动预防,对自己负责。

AI可提供部分医疗和养老服务,但仍无法取代子女

AI会成为未来养老新趋势吗?“满屋跑的都是人工智能和机器人是非常有可能的,只是时间问题。”论坛上,泰康保险集团助理总裁兼副首席科技创新官杜彦斌表示,AI机器人为老人端茶送药、使用电器、做家务等,其实目前部分已实现。“我坚信会有越来越多的AI在生活中帮助我们。我也相信,我们还是要和亲人有近距离接触,如吃饭、聊天甚至吵架等。我更认为泰康的制度性安排,这样高品质、全生命周期的医养康宁服务体系,能让老年生活更优雅和幸福。”

张存泰也表示:“有亲人陪伴的重症老人康复更快。服务可用AI,心灵温暖还要靠子女。”(本报记者刘惠)