

朋友圈晒步数不是目的

科学走路才能强身健体

当今的微信朋友圈已经成为一个“大晒场”，除了晒美食、晒自拍、晒娃之外，“晒步数”也已成为时尚。现在，如果每天走的步数没达到两三万步，你都不好意思在朋友圈里晒。为了能抢占封面，不让自己的排名落后，有的人竟然深夜在家门口的花园“暴走”。

运动是为了健康。如果单是为了晒步数而过量运动，进而使健康受损，则是本末倒置了。走路是否越多越好？怎么走路才科学？在“十一”长假到来前夕，我们就来聊一聊如何以用健康科学的方式走路锻炼。

走路是“最好的运动”

钟南山院士把步行视作“世界上最好的运动”。他提供的一组来自世界卫生组织的数据显示，每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人，心血管发病率会减少69%，病死率则减少73%。

有数据显示，成年人每天摄入的热量约为2100大卡，而维持生命体征和日常活动只会消耗1800大卡，这样就多出了300大卡需要通过运动消耗。而成年人走30步可消耗1大卡，如此算来，要消耗多余的300大卡需要行走9000—10000步。国家卫计委曾发出“每日1万步，吃动两平衡，健康一辈子”的呼吁。

的确，走路是一种很好的锻炼方式，能够起到强身健体、增强身体抵抗力的锻炼效果。不仅能强健心肺功能，



资料图片

改善血液循环，增加全身肌肉的力量，还可以减轻精神压力，调整新陈代谢，对防治心脑血管病、血脂异常、糖尿病及肥胖等都能有很大帮助。

每天不宜超过2万步

虽然走路是一项老少皆宜的运动，但专家表示，运动是一把“双刃剑”，既可健身，也可伤身。

北医三院运动医学科副主任医师江东教授表示，通过微信运动排行榜的激励适当走路，对身体有一定帮助，但千万不能不顾自身体质，特别是为了冲榜而盲目增加走路的量，这样反而会伤害身体健康。

和任何一项运动一样，走路也存在风险。一般来说，成年人每天大约需要快走1万步，但不宜超过2万步。过量的走路会加重关节负担，使原有的轻微损伤加重。如果持续过

量运动，轻者会关节疼痛，重者有可能会引发关节炎、足底筋膜炎、跟腱炎、骨膜炎、髌关节滑膜炎等，尤其对膝关节和踝关节的损伤比较大。

要步数也要强度和坚持

“单纯的步数并不意味着什么。成年人每天平均步行在6500步左右，但大多数都强度不高，对健身没有太大效果。”专家表示，许多人虽然每天行走过万步但都属于“生活步数”，只能起到放松和维持肌肉新陈代谢和力量的作用，而不能达到运动健身的效果。想要走出健康，强度是关键因素之一，因此应该健步走。健步走的速度和运动量介于快步走与竞走之间，步行频率应在每分钟120—140步。北京师范大学体育与运动学院副教授赵纪生解释说，时速在4.5公里的健步走可达到健身目的，但

也因年龄而异。对年轻人来说，一般7至10分钟走1公里，步幅在0.75米左右为佳。但到了四五十岁，走1公里大概就需要10分钟以上了。随着年龄的增长，频率会逐步下降，步幅也会变小。

专家提醒，青壮年和平时经常运动的人参与这项运动没有问题，但一些中老年人不要盲目跟从。此外，虽然健步走能锻炼心肺功能，但是需要长期坚持。

健步走和平常走路不同

健步走讲究姿势、速度，但很多人在健步走时容易犯两种错误：低头或者头抬得过高导致身体后仰，这两种姿势都可能导致身体失去平衡，让背部下方肌肉受到过大压力，从而造成拉伤和疼痛。

专家指导说，健步走时不要向上或者向下看，要目视前方，脖子和身体保持成一直线。在走步过程中，最好抬头挺胸、肩部放松，收紧腹部，不要翘臀，双臂紧靠身体。另外，走路时多留意自己的身体姿势，及时纠正错误动作。锻炼最好每天保持20分钟至40分钟，不可贪多。一定要遵循科学规律，不能一开始就高速走几公里，可以先参加低速健步走，让身体适应后，再逐渐提高速度和长度。

当然，运动装备也很重要。健步走时选择一双合适的鞋非常关键，不仅要舒适合脚，还要柔软有弹性，这样才能避免由于长时间快步走造成身体伤害，尤其是要避免脚部受伤。

人民日报海外版9月27日报道

老人健身“野路子”不科学还伤身

中老年人群的养生，以公园散步、唠嗑为主，太极拳八段锦为辅，而在网络上的热门视频里，突然画风都变了。不过专家有话说：这些方法不但不科学，还会给身体带来伤害。如果一味进行强力锻炼，可能导致本身的疾病加重，甚至诱发其他意外发生。

错误方法健身 扰民又伤身

这些中老年朋友健身的“野路子”，可以分为三类。首先，贴近自然派。一切从模仿动物开始，动物会通过蹭树干来弥补手短挠痒够不着的痛苦。现在的中老年人为了更加贴近大自然，纷纷模仿这样的动作。先围绕树木“施法”，再与树进行亲密互动，用双手拉着树干做引体向上，用双臂和后背摩擦树桩，甚至还有老人用头撞树，丝毫不顾树的承受力。

不过也有不少中老年人，选择同样是柱状物的钢管，光着上身挺着胸脯用头频繁撞管，咣当作响，不知他的头，是否能承受得了？有些老人觉得以上互动方式太简单，为了挑战自我，甚至将身体弯成乌龟状，双手双脚并用地在地上爬行锻炼，有

些人速度堪比猫科动物。更有甚者，每日都会穿上全身豹装，四肢着地模仿豹子的动作，在楼梯上爬行。

其次，随地健身派。有些老人认为，年轻人玩小区的健身器材，没有发挥出器材的优势。他们不用双手拉把手，而是双脚踏步机，双手疯狂挥舞，四肢全部运动起来，姿态虽然认真，但看起来并不协调；单手抓单杠，全身像钟摆一样左右摇摆；脚倒挂单杠，身体180度荡起来；用绳子绑双杠，双手拉绳子，以自己为中心做轴，双脚悬空360度表演“爱的魔力转圈圈”；甚至还有用绳子挂在自己的下巴，悬空360度表演“爱的魔力转圈圈”。这些动作不仅对自己的身体有危害，甚至有可能伤害到身边经过的路人。

再次，增进互动派。为了增强人与人之间的交流，老人们不再用脚踢毽子，他们用头来接毽子；年轻人打篮球用胯下运球秀操作太简单，一些老年朋友已经把胯下运球运用在了打羽毛球上；晨昏时老人们竖中指和胸贴胸的组团舞蹈，引起路人的一片惊叹；甘肃省兰州市滨河路一位老人甩鞭子锻炼，鞭炮般“啪、啪”的声音，吓人又吵人；山东

省滕州市的一群大妈，每天入夜张开双臂仰天长笑，魔性的笑声，夸张的动作，让周边居民直呼“瘆得慌。”

专家解释“野路子”或会导致疾病加重

医院相关科室的专家都认为，老人们健身的“野路子”，比如哈哈大笑、甩鞭子、头撞树等，不仅不科学还伤身。

举个例子，老人用甩鞭锻炼，真的对颈椎病、肩周炎等疾病有益处吗？对此，厦门大学附属第一医院急诊外科主治医师陈晓辉说，老年人本身韧带肌腱组织弹性变差、关节活动范围小，再加上骨质疏松，不宜选择甩鞭子等需要频繁扭动的锻炼方式。如果患上肩周炎，可以适当功能锻炼，但主张循序渐进，动作幅度和强度由小到大。如果贸然做甩鞭等剧烈运动，可能会导致粘连的肩关节周围组织强力撕裂，最终造成二次损伤。另一方面，很多老人会误把其他类型的损伤，误认为肩周炎、颈椎病等。比如，肩袖损伤表现形式与肩周炎类似，但应以适当休息为

主。如果一味地进行这种强力锻炼，可能导致疾病加重。

“‘笑一笑，十年少’，‘哈哈’是欢乐的外溢。”陈晓辉医生还提到，全国多地“蔓延”的入夜老人聚群“大笑健身”，与运动健身一样，是促进健康的有效方法，欢乐兴奋等精神因素可以改善激素水平。然而，这一“无痛苦也有收获”的健身方式，却招来了比广场舞更多的非议。夜里突然爆发的一阵大笑，对周边居民而言如同魔音灌脑，熟睡的人可能被吵醒。另一方面，许多老年朋友，本身有心脑血管疾病，用力大笑可能会导致血压骤然改变，诱发心脑血管意外发生。

陈晓辉医生说，无论是老年朋友抑或年轻人，均不主张用头撞硬物。因为人的脑组织被坚硬的颅骨所包裹，如同豆腐被装在坚硬的盒子内，而撞击盒子，盒子本身不会损伤，但里面的豆腐可能遭到伤害，出现脑挫伤和脑出血等情况。而且老年朋友因为脑萎缩，颅内容积增大，脑出血等情况可能表现出的症状较晚，更易延误治疗。

北京青年报9月27日报道