

赶紧对照看看自己走得对不对……

走路快或比走路慢多活20年

俗话说：“生命在于运动”，要想健康长寿，就得多动。但现代人工作生活压力大，很多时候根本没有多余精力做高强度的运动，报个健身班吧，怕没毅力，自己在家练吧，又没动力。但不动也不行，那就走路吧。走路，是人类最基本的运动行为，简单却是性价比极高的锻炼。

走路的好处更是一大箩筐，比如可以减肥、预防老年痴呆症、提高免疫力，降低癌症、糖尿病、心脏病和中风的发生风险等。不过，这看似不起眼的运动，其实也是一门技术活，那么，到底怎么走路才更健康呢？

走路慢比走路快的人，平均少活15—20年

有的人走路带风，有的人施施而行，到底走得快好还是走得慢好，一直存在着很大的争议。

有人认为走得快好，速度越快，身体才能够得到有效锻炼；有人则觉得慢一点好，正所谓慢工出细活，慢悠悠地，才能对身体起到润物细无声的效果。

到底孰是孰非呢？相关研究给出了答案。

美国《梅奥诊所学报》2019年曾对47.5万人的步行速度和体重指数进行了长达7年的监测和研究，参与者定期提交这两项数据，研究者通过分析模型，估算他们的寿命。

结果显示，不管体重指数如何，走路快的人，都有更长的预期寿命。

在这项研究中，走路快的女性预计平均寿命为86.7—87.8岁，走路快的男性85.2—86.8岁，走路慢的女性预计平均寿命72.4岁，男性则

为64.8岁，平均比走路快的人少活15—20年！

法国居里大学的研究人员也曾对3000多名中老年人进行了为期5年的观察，发现：与走路最快的1/3人群相比，走路最慢的1/3人群，其死于心脏病的风险上升了40%，且与性别、年龄、体力活动等因素无关。

除此之外，2022年4月20日，英国莱斯特大学研究团队分析了40万成年人的遗传数据，发现：步行速度越快，人越年轻。保持快走的人，估计到中年时的生物年龄要年轻16岁。

这是因为，步行速度越快的人，“白细胞端粒长度”越长。端粒被认为是衰老的生物标志，端粒越长，衰老速度就越慢。

综上所述，走路快的人比走路慢的人，更健康长寿。

走路多快算快？每分钟100步以上！

研究人员指出，心率要达到最大值的60%以上或者每分钟100步以上，才算是“走路快”。

也可以通过主观感受来判断步速：如果能大声唱歌，表明步速太慢，强度不够；如果呼吸稍困难，但可舒适地交谈，表明步速适中，已达到快走强度；如果气喘吁吁，不能轻易说话，说明步速过快。

虽然快走比慢走更健康，但大家也不能盲目追求速度，有的人身体欠佳，比如一些体弱的老年人，走太快可能会适得其反，保持自己的节奏才是最好的。

还有些人患有膝关节相关疾病，如慢性退行性关节炎，就不适宜采用这种锻炼方式，步行速度快，对膝关节的压力更大。

一天走多少步最健康？别把“日行万步”当目标！

看到这个问题，很多人可能会抢答了：一万步！

毕竟都在喊着“日行万步”这个口号嘛，但你可知道“日行10000步”这个建议，其实不是医学家、科学家、运动学家们提出的。

1964年，东京举办奥运会。借着这股运动风潮，某商业公司便出产了一个名为“万步记”的商品。

久而久之，“日行10000步”的概念便在大家心里扎根了。

例如，年轻人在朋友圈里晒步数，动辄也要10000步以上了；而中老年人，更是把“日行10000步”当做是一种养生目标。

但其实，这是一个营销骗局，为了卖所谓的“万步记”而提出的一个概念，就如同酸碱体质

一样，其实都是资本的营销圈套。

所以，大家真没有必要死守这个数字。盲目走走走，一味追求运动量，容易导致关节磨损变形，惹来膝关节滑膜炎、积液、半月板问题。

那么，一天到底走多少步才最健康呢？2022年3月2日，美国麻州大学Paluch教授团队通过对涉及四大洲近5万人的荟萃分析确定了对不同年龄人群的每日最佳行走步数范围，以降低死亡风险。对于60岁及以上人群来说，步行6000至8000步为佳；60岁以下的成年人，则需稳定在8000至10000步。

不过呢，每个人健康、体质、能力和其他条件不同，应根据自身情况，循序渐进地达到适合自己的运动量。否则，锻炼变伤害也是分分钟的事！



本版图片来自网络

健康走路 注意这4点

1. 走路姿势

步行时，基本姿势是人体稍微前倾，昂首挺胸，步伐幅度较大并落地有力。

手臂如同跑步时弯曲前后摆动的姿势，能使全身各部位的肌肉群得到锻炼。

前脚掌落地时，膝关节弯曲有弹性感，后脚掌离地时，腰臀部肌肉有向上用力的感觉，加强后群肌肉的参与，能更好地保护膝关节。

2. 速度

走路速度与运动强度直接有关，强度大小以个人感觉为主，不出现大汗淋漓、气喘吁吁为宜。

3. 时间

饭后半小时以内，不宜走路锻炼。如果饭后急于起身走路，血液集中到四肢，胃肠的活动反而会延缓，诱发消化不良。

4. 场地

有人走路，喜欢就近选择家里附近的马路边。

但马路车流量大，伴随而来的是大量汽车尾气，若再遇上污染严重的城市，人在这种地方走路，简直就是活动的吸尘器！

所以，建议大家选择比较熟悉了解，且空气清新、环境安静的路段走路锻炼。

综合家庭医生杂志报道