

告别“万步执念” 走路也要“私人订制”

本报记者 傅潇雯

步行走路,这项最朴素的运动却是健康生活的“万能钥匙”。步行对运动装备要求低,适量步行对健康益处多多,可以降低心脏病、肥胖、糖尿病、高血压等疾病的发病率。无论一天行走的步数多少,动起来才是核心,找到适合自己的节奏,让步行成为享受生活的过程。

从“万步神话”到精准医学

“日行万步”的口号最早源于20世纪60年代的日本计步器营销,后来逐渐成为大众健康共识。然而,专家指出,这一标准并非普适。

2025年2月,中南大学湘雅医院研究团队在《风湿病年鉴》上发表的一项研究,探讨了“每天走路步数与膝关节骨关节炎”之间的关联,并发现了最有利于预防膝关节疾病的步行量。研究显示,每天走大约8000步最为理想。这种强度和数量的步行不仅可以增强肌肉力量,改善关节稳定性,还能有效减轻关节负担。当步数超过8000步时,对关节的益处将不会再增加。

哈佛大学一项针对45岁以上中老年女性人群的科学研究发现,人每天的运动步数和死亡率相关,每天的步数为4400步左右时死亡率显著降低,但超过7500步后,并无明显变化。也就是说,过度行走反而可能会引发关节炎、软骨损伤、肌肉劳损等一系列疾病,所以该项研究建议45岁以上中老年女性每日运动步数达到7500步左右最为科学和健康。

这些观点与《柳叶刀-公共卫生》2022年的研究不谋而合:18至60岁人群每日8000至

10000步、60岁以上6000至8000步为降低死亡风险的最佳区间。

不同人群的步行指南

不同人群的每日步行量有不同的讲究,对此专家给出了有针对性的建议。

中老年人要警惕“过度运动”。许多中老年人格外关注“步数排行榜”,经常会不经意间走“过量”了,中老年人每日步行6000至8000步为宜。北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南指出,老年人肌肉相对较松弛,关节韧带相对僵硬,四肢功能协调性差,在正式运动前要进行5至10分钟热身活动,将身体各个关节充分活动开,以防因骤然锻炼而出现意外。老人不宜过早出门锻炼,尤其是温差大的季节,建议太阳出来一小时后再出门健身,或者下午四五点钟太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

对于肥胖及慢性病患者,步数需先“降级”,走路提倡“质量优先”。南京市第一医院运动医学专家蒋逸秋表示,体重指数大于24的超重者建议单次步行不超过6000步,可分段完成。糖尿病患者可选择餐后30分钟快走,控糖效果更佳。

科学走路让步行更高效

北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅雨介绍,走路是一种中低强度的有氧运动,每次持续30至40分钟,可以起到锻炼心肺功能和活动关节的作用。平时走路步频是每分钟80至100步,锻炼时步频可以稍微快一些,大概在每分钟100至120步,步幅也更大。走路锻



新华社记者 王鹏摄(资料照片)

炼前应热身,锻炼时需要摆臂。此外,应选择适宜的鞋,避免受伤。

国家体育总局运动医学研究所体育医院创伤外科主任、主任医师周敬滨建议,一个人每天步数的设定主要取决于当前的体能状态和预期达到的运动目标,以及身体有无不适或疾病。不同年龄、性别、身体状况的人,每天的合适步行数都是不一样的,要因人而异。比

如说,大病初愈后,就不适合长时间长距离步行,要适当休整,而对于下肢关节功能不好的中年人,需要适量走路,让关节充分休息,循序渐进,可以按照每周增加10%的原则来设定目标。

北京积水潭医院运动损伤科副主任医师张晋指出,走路要注意膝关节、踝关节的姿态,有助于保护好膝盖。脚步过大时,脚后跟先着

地,容易出现膝过伸,这时候既达不到健身效果,还可能造成脚后跟甚至膝关节的损伤。此外,不要出现“外八字”“内八字”以及膝关节外翻和内扣的姿势。

蒋逸秋提醒,不管是健步走还是跑步、爬山,一定要根据自身情况,量力而行,适当的运动可以促进健康。如果觉得腿脚或膝关节持续疼痛,一定要及时就医。

春季恢复锻炼 避免岔气困扰

本报记者 顾宁

随着春季到来,气温逐渐回暖,正是人们恢复户外锻炼的好时节。然而,在锻炼过程中,岔气这个问题常常困扰着大家,也影响锻炼的体验。那么,在春季恢复锻炼时,健身爱好者该如何避免岔气呢?

首先,充分热身是关键。经过一个冬季的相对“静养”,身体的肌肉、关节和呼吸系统都需要适应的过程。在开始锻炼前,进行5至10分钟的热身运动,如快走、慢跑、动态拉伸等,或是简单的腿部摆动、腰部扭转和手臂伸展动作,可以提高肌肉的温度,增加关节的灵活性,同时让呼吸系统逐渐适应运动节奏,能有效激活身体的各个部位,减少岔气的发生几率。

合理控制运动强度也不容忽视。春季恢复锻炼不宜过于激进,应根据自己的身体状况和运动能力,逐步增加运动强度和运动时间。如果一开始就进行高强度的运动,身体可能无法承受,容易引发岔气。比如,平时没有运动习惯的人,可以从每周进行3次、每次20分钟左右的低强度运动开始,如散步、瑜伽等,随着身体适应能力的提高,逐渐增加运动的

频率和时长。

正确的呼吸方式对于避免岔气至关重要。很多人在运动时呼吸急促且无规律,这是导致岔气的常见原因之一。在运动过程中,应尽量采用腹式呼吸,即吸气时腹部隆起,呼气时腹部收缩,这样可以更充分地利用肺部的通气功能,提高氧气的摄入效率。同时,要保持呼吸的节奏稳定,避免大口喘气。例如,在跑步时,可以尝试每跑两三步吸气一次,再跑两三步呼气一次,形成规律的呼吸节奏。

饮食也会对岔气产生影响。锻炼前不宜吃得过饱或过于油腻,否则会增加肠胃的负担,在运动时容易引起岔气。建议在锻炼前1至2小时进食,选择一些易消化的食物,如水果、面包、燕麦片等。同时,要注意补充足够的水分,但不要在锻炼前大量饮水,以免胃部过于充盈。在锻炼过程中,应适时补充水分,保持身体的水分平衡。

此外,身体的姿态和动作的协调性也与岔气密切相关。在运动时,要保持良好的身体姿态,避免弯腰驼背或过度扭曲身体。例如,在进行健身操或舞蹈运动时,要注意动作的规范和协调,避免突然做大幅度动作。良好的姿态和协调的动作可以减少身体的疲劳和压力,降低岔气的发生风险。

春季恢复锻炼是一个循序渐进的过程,有效避免岔气的困扰,可以在享受锻炼乐趣的同时,让身体得到更好的锻炼和恢复。

马拉松对跑者的体力和耐力都是挑战。英国《自然-代谢》杂志近日刊登的一项小样本研究发现,跑完马拉松后,跑者特定脑区的髓磷脂含量似乎会减少,但这种效应在马拉松比赛结束两个月后会完全恢复。

长时间运动会迫使人体消耗储备的能量,比如马拉松跑者主要将糖原这种碳水化合物作为一种能量来源,但当肌肉中的糖原耗尽时便会开始消耗脂肪。髓磷脂主要由脂质组成,包裹在大脑神经元周围,起到电绝缘的作用。此前对啮齿动物的研究显示,这些脂质可能作为极端代谢条件下的一种能量储备。

西班牙巴斯克自治区大学等机构的研究人员选取了8名男性和2名女性马拉松跑者,在他们参加马拉松比赛前以及比赛后的24至48小时内,对他们的大脑进行了磁共振成像。通过测量大脑髓磷脂水分分数——髓磷脂含量的一个替代指标,研究人员发现跑者参加马拉松比赛后,大脑部分白质区域的髓磷脂含量会减少。这些区域与运动协调以及感觉和情感统合相关。作为随访,他们还在比赛两周后对其中2名跑者,以及比赛两个月后对其中6名跑者,进行了大脑成像。结果发现,两周后,髓磷脂含量显著上升,但仍未回到赛前水平;两个月后髓磷脂含量完全恢复。

研究人员指出,髓磷脂或可被视为耐力锻炼中大脑其他营养耗尽时的一种能量来源,但仍需开展进一步研究确定更极端的锻炼形式与大脑中髓磷脂含量的相关性,以及评估这些变化是否影响相关脑区的神经生理学和认知功能。本研究样本量较小,未来还需要在更大人群中进行测试确认。

(据新华社电)

跑马拉松时能量不够?「烧脑」来凑

青少年运动进入黄金期

春季是青少年儿童锻炼的黄金期。此时运动不仅能调节情绪、增强体质,还能促进新陈代谢和骨骼发育,为全年健康打下坚实基础。

1.摸高类运动

推荐项目:跳绳、跳高、篮球、排球。跳跃动作刺激骨骼软骨分裂,促进脊柱和下肢骨骼生长。

锻炼建议

跳绳:4至5岁后开始学习,每日2至3组,每组100至200下,可根据年龄进行调整。

摸高:单脚、双脚轮流跳起摸高,每日重复30至50次,循序渐进增加高度。

2.有氧运动

推荐项目:慢跑、游泳、快走、骑自行车。可以提高心肺功能,燃烧多余脂肪,增强全身协调性。

锻炼建议

慢跑:晨起或下午进行,每次20至30分钟,配合深呼吸。

游泳:每周2至3次,自由泳和蛙泳交替,注意下水前要进行充分热身。

3.拉伸运动

推荐项目:瑜伽、单杠悬垂、引体向上。可以拉伸脊柱和四肢,为骨骼生长创

造“宽松空间”。

锻炼建议

单杠悬垂:每次20至30秒,先做无负重悬垂,再尝试倒挂,做动作时需家长保护,确保安全。

4.趣味运动

推荐项目:放风筝可以舒缓压力,调节颈椎,适合周末户外活动;羽毛球和乒乓球,可以锻炼反应力,保护视力,亲子互动首选。

小贴士:

运动最佳时段:下午2至7时,一般情况下,下午5至7时人体机能达到峰值。

运动强度:每日累计60分钟中高强度运动,如跳绳、球类;每周3次抗阻训练,如摸高、引体向上。

注意事项:运动前要充分热身,动态拉伸5至10分钟,如高抬腿、手腕绕环等;要及时补水,少量多次饮水,避免碳酸饮料;尽量选择透气速干衣,运动鞋需合脚。

本报记者 傅潇雯整理

运动后身体发痒是在“燃烧脂肪”吗?

一些运动爱好者在运动后会出现身体发痒的情况,有时候会误认为这是在“燃烧脂肪”。其实,正常情况下,跑步半小时只消耗约20克脂肪,这种运动量可能会导致肌肉发热、轻微痛,但不会引起皮肤瘙痒。

什么原因会造成运动后身体发痒呢?

1.缺乏运动会致血液循环不畅

长时间不运动毛细血管和毛孔都会收缩,会导致血液循环减慢,而突然加强运动会使血液循环加快,体温升高,出汗

增多。当血流突然对毛细血管施加压力时,毛孔收缩不能立即将汗液排出,从而造成皮肤瘙痒。

2.皮肤干燥引起瘙痒

皮肤干燥者皮肤屏障功能差,遇到外界刺激时会引起瘙痒。

3.身体毒素、盐分排出

在运动时人体新陈代谢加快,毒素伴随汗液一起排出。同时,对皮肤有刺激的盐分也会随着汗液一起排出,这些都会刺激皮肤,引起皮肤瘙痒。

4.胆碱能性荨麻疹

有些人运动后身体大量出汗,并且还会出现丘疹、瘙痒,但当体温降下来后,丘疹就会逐渐自行消失,这种情况很可能是胆碱能性荨麻疹。也就是胆碱能神经释放乙酰胆碱增多,皮肤对这种物质产生过敏反应。

怎样避免或减轻运动后身体发痒?

1.做好热身运动。在运动前适当热身,以促进血液循环,并逐渐增加运动量,避免过度运动。

2.注意做好护肤。对于皮肤干燥的人,要注意保持皮肤的湿润度,尤其是在运动后、洗澡后,建议使用身体乳,平时补充水分和维生素A、E等,以预防皮肤干燥。

3.运动后及时护理。如果发现运动后出现瘙痒,特别是胆碱能性荨麻疹,应该在出汗后及时擦干身体,口服抗组胺药以减轻症状。合理地降低体温,避免过度抓挠导致皮肤损伤,避免立即洗热水澡。

4.及时补充体液。胆碱能性荨麻疹患者在日常运动时,应以轻微出汗的轻运动为主。

本报记者 傅潇雯整理



中体在线(资料照片)