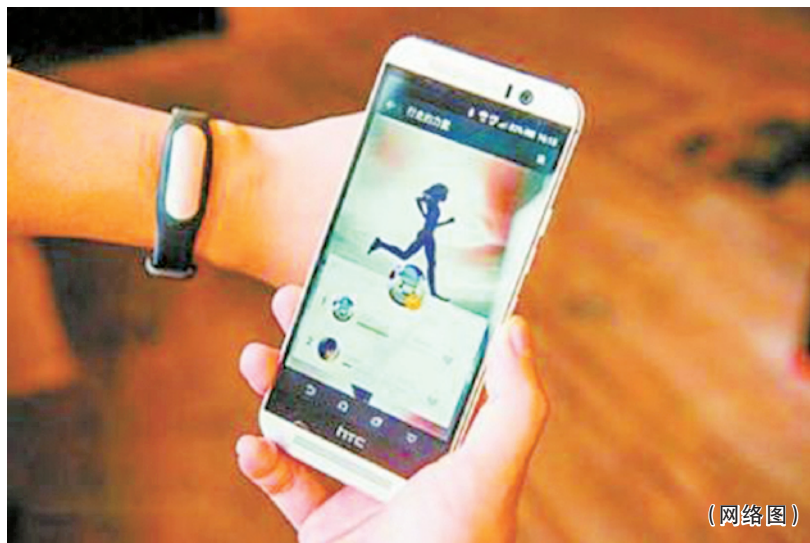


# 步数排行榜上的“王者”们，你们的膝盖还好吗？

微信朋友圈里，除了晒娃、晒美食、晒自拍，近几年晒步数已经成为另一种时尚，运动步数你追我赶，这既激发了动力又锻炼了身体，受到不少人的追捧。翻看运动榜，1万起步是标配，2万起步有可能登顶，3万以上妥妥的“王者”。然而走得越多身体就越健康吗，答案可能和你想的并不一样。

随着国内疫情形势的好转，春日里人们纷纷走出家门锻炼身体，约着组团刷步数。走路作为一种简单易行的锻炼方式深受大家的喜爱。随着智能手机的发展和运动手环等可穿戴设备的普及，互相比较每日步数渐渐成为了朋友圈中的新时尚。在朋友圈里的步数排行榜中，我们也常常能看到那些日行二三万步的朋友们，不断刷新“榜首”纪录。

生活中更是常常听到“日行万步保健康”的说法，走够1万步似乎成了人们散步时的一个默认指标：今天是否完成了锻炼目标，先打开计步器看看步数是多少。那么，广为流传的“日行万步保健康”的说法有科学依据吗？网传有人因每天暴走2万步而患上急性滑膜炎，正常按一下膝盖都疼，我们在日常走路锻炼中应该注意哪些问题？手机、手环的计步原理是什么，真的准确吗？带着一连串的问题，科技日报记者采访了相关专家。



(网络图)

## 走路过多引起多种劳损性疾病

走路锻炼对身体的益处无需赘言。但需注意的是，走路虽好，但也不用一味追求步数多。从现有研究来看，并不支持步数越多就越健康长寿，相反，走路锻炼过度还可能导致肌肉、筋膜和关节损伤等劳损性疾病。

在临床接诊中，深圳市第二人民医院运动医学科主任陆伟碰到过不少因走路锻炼过度出现膝前疼痛综合征的患者。此类患者的辅助检查结果基本正常，但主观症状较重。他们往往是平时运动量不大，突然加大运动，导致隔天或几天后出现反复的膝关节疼痛不适症状。

“事实上，每个人的关节情况不一样，软骨的基因类型也不一样，一旦出现疼痛症状，需要及时调整运动方式才行。”陆伟建议，膝前疼痛综合征患者应改变生活习惯，尽量减少导致膝关节疼痛的运动。同时，配合康复训练，比如进行非负重下的膝关节屈伸和股四头肌的训练等。

由此可见，走路看似简单，但以健

身为目的的走路对个人的体质仍有一定要求。每日应根据自身身体情况，酌情决定行走步数和速度。此外，走路姿势也尤为重要，不正确的走路姿势非但不能起到保健效果，反倒会对肢体肌肉关节、身体姿态等方面造成不良影响。

对保持正确的走路姿势，武汉协和医院骨科主任邵增务提出几点建议。首先，要抬头挺胸，背部放松，两肩自然向后舒张膝盖保持伸直。同时，腿在迈出的过程中，脚尖尽量向正前方，不迈八字步，自然摆臂，尽量不要背手行走。此外，注意做好运动前准备，充分拉伸，增加关节灵活性。

## 每天走多少步对健康最有利尚存争议

每天该走多少步才能保持健康呢？

在邵增务看来，说到科学合理走路，不得不提的两个概念是行走步数和行走强度。对于每天究竟要走多少步，要走多快才能对身体好，不同研究人员也有不同看法。

2019年哈佛医学院的研究者对16741名老年女性每天的行走步数、行走强度和全因死亡率进行了测量，认为与每天走2700步相比，走路达到7500步，与全因死亡风险下降60%有关；但超过7500步之后，全因死亡率和步数之间就没多大关系了。

“全因死亡率，就是‘所有死因的死亡率’，是指一定时期内各种原因导致的总死亡人数与该人群同期平均人口数之比。”邵增务解释道。

而今年一项由美国国立卫生研究院(NIH)对近5000名受试者的分析显示：对中老年人而言，与每天走4000步相比，走路步数达到8000和12000步，分别与全因死亡风险下降51%和65%有关。

虽然在每天走多少步对健康最有利的问题上存在争议，但非常有趣的是，这两项研究却均认为行走强度与全因死亡风险无关。专家解读《中国居民膳食指南》(2016版)时建议，每个人都应保持足够的日常身体活动，相当于每天6000步或以上。

## “日行万步”源于营销概念

“而对于‘日行万步保健康’的说法，目前尚无科学研究能支持这一结论。走路锻炼应循序渐进，适可而止。”陆伟在接受科技日报记者采访时直言。

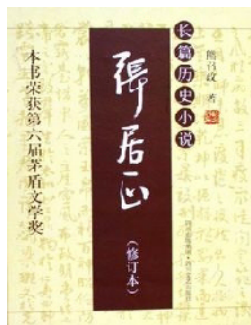
那么，“日行万步对身体有利”这种观念到底从何而来？BBC纪录片《健身的真相》对这种说法进行了探寻。20世纪60年代，日本一家计步器厂家为了销售一款机械计步器，打出“一天1万步”的口号。

当时计步器厂家做了个粗略的统计，得出了“日本人平均每天行走3500—5000步”的结论。为了给计步器加入辅助锻炼身体的概念，厂商灵机一动，将步数平均值上限乘以2，把日行万步和强身健体关联了起来。渐渐地，“一天1万步”这个口号，也就推广开来。

“但是目前为止，并没有‘日行1万步’的官方建议，也没有明确支持‘日行万步方能健康’的相关研究。”邵增务表示。

(据《科技日报》)

## 张居正



熊召政 著

“这不，高阁老没福分留下你，换成张阁老对你宠爱有加，论地位两人一样高，论长相，论年龄，论情趣，张阁老全在高阁老之上。你有今天这份荣华富贵，我邵某打心眼里高兴。”

一番悦耳的话，说得玉娘破涕为笑。她感激地说：“奴家有今日，全凭恩公当年的拔救。”

看到玉娘情绪缓和，邵大侠趁热打铁说道：“玉娘，张阁老如此宠爱你，你若求他办个事儿，他不会打抵手吧。”

“奴家没有什么事儿求他。”

“你没有，我有哇。”

“你？”玉娘一愣，问道，“恩公有什么事？”

“请他给两淮盐运使胡自皋写封信，帮我弄点盐引出来。”

“盐引，恩公要盐引做甚？”

邵大侠诡谲地一笑，嘲道：“傻妮子，这个还用问，你知道一窝盐引能赚多少钱吗？”

玉娘茫然摇摇头。

邵大侠接着说：“你知道这世上最赚钱的生意是什么？在北方是茶和马，在南京是布和谷物，但这些个生意，若是和盐引比起来，则是小巫见大巫了。你要是去了扬州城就知道，修大宅子造花园的，养戏班子坐镶金大轿的，全都是盐商。胡自皋坐在两淮盐运司衙门里，谁巴结上他，立马就腰缠万贯。这个胡自皋是个大贪官，当初犯了事，攀上高阁老才不至于免官，后来又花三万两银子买了一串菩提摩佛珠送给冯保，一下子又成了冯保的夹袋中人物。张阁老主政后，胡自皋竟得了这个天大的肥缺，坐进了扬州的两淮盐运司衙门。单从这件事上，就看出胡自皋有通天手段，不知使了多少银两，才能拜倒在张

阁老门下。那小子自恃椅子背后有人，在扬州飞扬跋扈不可一世。他手中一年握有七十万窝盐引，想巴结他的人都挤破了门。”

玉娘听这一番介绍，方知这里头大有名堂，但又不解地问：“凭恩公呼风唤雨的本事，难道和这位胡自皋交不上朋友？”

“交是交得上，但这家伙心太黑，吃肉连骨头渣儿都不吐出来，若是张阁老肯给他写张纸条，情况就不一样了。”

“张阁老的纸条这么有用？”

“傻妮子，怎么连这个也不懂！”邵大侠顿时加重语气，把椅子朝玉娘跟前挪了挪，神秘地说，“你每日与张阁老耳鬓厮磨，难道还不知道他是何等人物？他是当今圣上的老师，又是内阁首辅！两淮盐运使在扬州城中是个显赫人物，但在他张阁老的眼中，只是一只小小的蚂蚱，一捏就成了浆！”

“既是这样，奴家代恩公去求他。”

“你如何一个求法？”

“就直说呗。”

“这种事哪能直说，”邵大侠头一摇，一双鼓眼珠子眨了半天，才道，“你不能提我邵某的名字，更不能说我

要盐引，你就说，你有一位叔叔住在扬州城中，希望胡自皋能便中照拂。”

“如此瞎编，如果张阁老刨根问底呢？”

“这个还用我教你？你绝顶聪明，只要肯用心，有什么故事编不圆？”

“那，奴家瞅机会试试。”

“好，我等着你的好消息。”

“恩公还在京里头呆几天？”

“有事就多呆几天，没事就少呆几天，候你的信儿，我总有几天好住。”

两人不知不觉已谈了一个多时辰，看看天色已晚，玉娘提出告辞，邵大侠也不挽留，只把从南京带来的土特产揸揸巴巴弄了一堆，让玉娘带回去品尝。玉娘道谢了万福，告辞出来，依旧乘小轿沿原路返回。

送走玉娘，邵大侠心境转好，一时闲来无事，便想到两年前的“李铁嘴测字馆”测字的事情，自那以后，他一直佩服李铁嘴神明。现在得了空儿，他又想去那里卜卜玄机。才说出门，却听得院子里一阵聒噪，正狐疑出了什么事，却见一个人噤噤地跑上楼来，邵大侠定睛一看，来的人正是李高。