

注意! 手机一万步≠运动一万步

医生表示“日行万步”有益健康但要走对 运动强度很重要 生活步数“不算数”

科学研究发现,步行是增加人体血液流动,让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。

随着手环和微信运动的普及,越来越多的人开始“刷步数”,每天达到一定的步行量,似乎也能一定程度上实现自己的有氧训练。但是手机里显示的一天累计走了一万步并不等于运动了一万步。今天,医生就来教大家怎样才能走出健康的步伐。



网络图

很多人都被手机步数“骗”了

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,心血管发病率减少69%,病死率则减少73%。

实际上,早在微信运动之前,就有很多机构提出了以步数为唯一参照的运动建议,其中最广为人知的就有“每日一万步”的口号。包括ASCM(美国运动医学会)和CDC(美国疾控中心),早期

也都提出过相似的建议,很多有糖尿病的人也被建议要日行万步。

但必须提醒大家的是,我们在微信朋友圈晒的步数大多是指手机记录的步数,通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手动脚不动也会产生步数,这样的步数是有欺骗性的步数,不是真正有效步数。只凭借步数不一定能达到促进健康的目的。

生活步数和运动步数是两码事

很多人是从早到晚都佩戴运动手环或者计步工具的,然后记录步数的时候也一起记录,这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。根据一些研究,成年人一般一天要走8000步左右,而这8000步基本上强度都很低,对健康促进小。比如,这一万步的数字,也包括了你起身倒水走两步,打个电话时溜达几步,所以千万别以为你每天走个一万步,就成功走上了健康的大道。如果除去这8000步,实际上日行万步中,只有2000步左右是比较

有效的运动,这个运动量实在是太小了。

此外,有些人走路时不注意体态,反而会或多或少地破坏身体的协调性,还会在无意间加重自己的颈椎压力。比如,有的人走路时候会下意识驼背。还有的人走路时候会玩手机,不自觉地出现探颈。这些方式都是不提倡的。

所以说,虽然计步工具的确可以很好地计算出你日常的步行量,但是从对健康的增益来看,单纯只看步数意义并不大。

脱离强度谈步数 效果打折

我们通常理解的每天一万步,并没有将运动强度考虑在内。而在近几年的研究中发现,运动对健康的增益,很大程度上是依赖于运动强度的。如果你步行的强度很低,并不能引起身体良性的应激反应。

一般而言,走一万步消耗的热量大约在240至300卡路里。这一万步的数字看起来很美,能不能达到实际热量的消耗却不一定。

梅脱(MET):能量代谢当量,是表达运动强度的单位。每公斤体重从事1分钟活动,消耗3.5ml氧气,被称为1MET。强度大概相当于成年人的静坐状态。简单不严谨的说来,如果一项运动消耗氧气为静坐的N倍,就被称为N梅脱。梅脱越大,该运动强度越大。任何针对促进健康的有氧运动而言,对强度都有要求,步行也不

例外。健步走想要走出健康,强度是关键因素之一。

一般来说,要不间断行走30分钟以上,对健身才更有效。因此,步行和其他运动一样,重要的是保证足够的强度和运动时间,才可以起到健身的作用。要达到中等强度以上。一个简单的判断标准,是运动心率:健康且体质较好的,心跳可以控制在120~180次/分钟;中老年或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)~(180-年龄)/分钟。心率,可以简单地通过摸一分钟脉搏来测。在运动之前,最好做一次心肺运动测试,了解自己身体情况,从而安全有效运动。

偏胖的、关节有问题的、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人,就不要盲目地每天花好几个小时去刷步数,因为很有可能一万步对于他们来说太多了。

日行万步 膝关节没负担

与“暴走一族”相反,有些人认为走路太多膝关节有磨损,伤害比较大。宁愿少走几步“养”膝盖。其实,每天一万步的行走,对膝关节的影响不大。因为正常人每天行走一万步是合理的,可以有效提高关节的灵活度,还可以促进全身血液循环,避免骨质疏松。但如果是体弱多病或老年人,最好是看实际情况而定,不可勉强。

此外,需要提醒大家的是,无论是何种运动都得讲究科学:

运动前要做好热身运动。许多人没有提前准备热身运动,在肢体没有完全适应的情况下就进入运动状态,容易出现意外受伤

的情况。因此,在运动之前都需要做好热身运动。

运动过程中需要注意强度。一般来说,年轻人的身体素质较好,可以进行比较高强度的运动。而身体虚弱或者年迈的老年人,需要结合自身情况,选择适合自己的运动方式,切不可进行超负荷运动,以免发生意外。

运动需要循序渐进。不要一下子进行身体无法承受的运动。许多人长时间没有运动,突然间进行剧烈的运动,容易出现头晕、恶心的不良症状。因此,进行任何体育运动都需要循序渐进,从低强度到高强度运动慢慢过渡。

(据《北京青年报》)