

你一万步？我两万五千步？

# 朋友圈拼步数 走得越多≠练得好

每晚 10 时，微信上的公众号“微信运动”都会跳出一条信息，提醒你今天走的步数及在朋友圈中的排名，“晒健康拼步数”俨然成为一种时尚。专家表示，“晒步数”可促使人们加入到健身运动中，但并非随便走走就能健身，还要根据自身情况选择合适的强度、时间和频度。

## 上下班、工作走路 只是生活步数，无健身效果

小张发现，半年前自己每天走 1 万步就能名列前茅，随着更多人的加入和相互比拼，现在排前三的几近 3 万步。他每天逼着自己走路，就为了拿个好名次。专家表示，这种行为不可取。

中山大学孙逸仙纪念医院运动医学专科主任李卫平教授介绍，步行运动是适合男女老少的最常见、最简易的一种健身方法。它可增强下肢肌肉力量、延缓骨骼退化并减少患骨质疏松症的危险，维持心肺功能的健康状况、提高氧气吸收能力、助睡眠、增精力，还可促进新陈代谢、消耗脂肪，有助于减肥。

李卫平指出，目前很多人整天都佩戴运动手环或计步工具，晚上回家发现自己上下班途中或忙里忙外也走了将近 1 万步。有“每日一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的说法。这是来源于一组数据：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，这多出的 300 大卡需要通过运动来消耗。而要消耗这 300 大卡需要行走 9000 步至 1 万步。不过，这只属于生活步数，由于强度不够，只能起到放松的作用，并不能达到运动健身的效果。

## 推荐通过健步走简易锻炼

李卫平向大家推荐最简单、有效、以促进身心健康为目的、讲究姿势、速度和时间的中等强度健身运动——健步走，健步走的速度和运动量介于快步走与竞走之间。他介绍，根据步行的速率，可分为慢步走（70~90 步/分钟）、中速走（90~120 步/分钟）、快步走（120~140 步/分钟）、极快速走（140 步以上/分钟），而健步走的步行频率在 120~140 步/分钟。“健步走突出的特点是方法易于掌握，不受年龄限制，不同年龄人群可根据自己的时间随时随地进行锻炼，运动装备简单。”

他指出，健步走主要的技术特点包括：

一、步态：上体姿势基本是正直的，眼看前方，颈部肌肉放松；收腹、挺胸、抬头，随走步速度的加快而肘关节自然弯曲，以肩关节为轴自然前后摆臂。

二、步频：1. 放松走：路程约不少于 2 公里；频率不低于 50~70 步/分钟；在前 5~8 分钟的时间中做深呼吸和双臂向前向上慢速伸展运动，轻轻地左右转动头部，转动髋关节并做腰部左右转动。2. 快步走：3~5 公里，步频较快，120~140 步/分钟，注意集中在肘关节的前后摆动。

三、脚着地技术：脚跟着地，滚动到前脚掌，以脚趾发力蹬离地面，结束一个步复。要求每走一步都要用脚趾认真发力蹬离地面。

四、呼吸方法：一般是采用口和鼻同时呼吸，以口呼吸为主。呼吸要有节奏，一般的是两步一呼两步一吸。通过健步走获得好的健身效果除了需要掌握技术要领外，还需持之以恒、循序渐进、有度（适度运动）。

## 步速、距离和持续时间更重要

要根据年龄和体质状况选择适宜的运动量，即适宜的健步走速度、距离和持续时间。盲目追求步数，非但不能完成日常有效运动量，还会造成疲劳损伤。

李卫平指出，从运动生理学的角度来看，运动的频度（即每周锻炼的次数）与锻炼的效果有直接关系。最合适的运动频度应该在前一次锻炼的效果尚未消失之前就进行第二次运动。对普通人而言，每周至少 5 天的步行时间是必要的。要达到有效运动量，健康成人每天至少健步走 30 分钟，而儿童和青少年每天 1 小时，老年人或身体素质一般人群则适合中速走 1 小时。另外，青少年或身体素质较好的人，可以选择极快速走，运动持续时间 30 分钟。

运动强度可以通过心率快慢来监测。一般来说，小于 40 岁的人训练时心率约 140 次/分钟；40~50 岁训练心率约 120~140 次/分钟；50 岁以上训练心率小于 120 次/分钟。

## 还要预防健步走导致的运动损伤

李卫平强调，与其他运动一样，健步走也有潜在危险。

“单纯健步走一般不会引起膝关节损伤，但已发生运动损伤后，步行会诱发或加重损伤。”李卫平指出，健步走是不断重复某些动作，重复性压力也可导致病理损伤，引发滑膜炎、跟腱炎、腰肌扭伤、疲劳性骨折、跑步膝、足底部筋膜炎、内嵌指甲炎等，但往往可通过休息、理疗及外用药物缓解。

运动后的拉伸被很多健步者忽略，充分拉伸自己的肌肉、韧带，让其快速从疲倦状态恢复。

（梁瑜）