

日走万步未必强身健体 对部分人有负面影响

阅读提示

俗话说,“饭后百步走活到九十九”。一直以来大家都有这样一个共识:走路有助于我们的身体健康。不可否认,走路的确是一种便捷有效的锻炼方式,但每天到底要走多少步、走多长时间才能达到科学健康运动的目的?

微信运动排名榜上,不少人每天的运动量能达到三四万步。似乎不少人都坚持着一个信念——走得越多就会越健康,起码要每天走上一万步。日行一万步,这个概念是怎么来的?真的是养生健身的“黄金标准”吗?是否适用于所有人呢?

医师:心肺功能不正常和下肢关节疾病的人不适合日行万步

自从“微信运动”出现在大家的生活中,不少人每天都会花一定时间通过走路进行锻炼,让自己在运动排行榜上“名列前茅”。鲁女士坚持每天走万步,已经坚持了一年。

“因为想在排行榜中获得前几名,获得更多的赞。”在鲁女士看来,通过走路锻炼身体,方便又轻松,还零成本。“因为上班比较忙,也没有时间去健身房,走路刚好每天上下班或者是在小区周围花园公园都可以走嘛,走路对身体比较好,饭后都可以和朋友和家人一起走一走,感觉还挺好的。”

的确,如果按照正确的姿势,在适量的范围内走路锻炼,确实可以提高人体免疫力,延缓关节衰老,预防骨质疏松等。但万事都要讲求一个度,走路如果一味地追求每天一万步,甚至更高的量的话,不仅不可取,还可能引发一系列身体疾病。吉林省通化市中心医院骨关节外科运动医学方向主治医师刘腾蛟称:也不是说所有人在任何时候都适合这个日行一万步,比如说就像心肺等器官功能不正常的患者,还有下肢各关节近期有外伤性或者退行性疾病的患者呢,不适宜日行一万步,甚至说有可能七八千步都不太可以,这个应根据自身的实际情况,或者是询问医师的意见,制定一些自身的锻炼计划,所以说不是说步数走的越多就越好。

原国家卫生计生委 2016 年发布的《中国居民膳食指南(2016)》指出,各年龄段人群都应天天运动,保持健康体重。坚持日常身体活动,每周至少进行 5 天中等强度身体活动,累计 150 分钟以上;

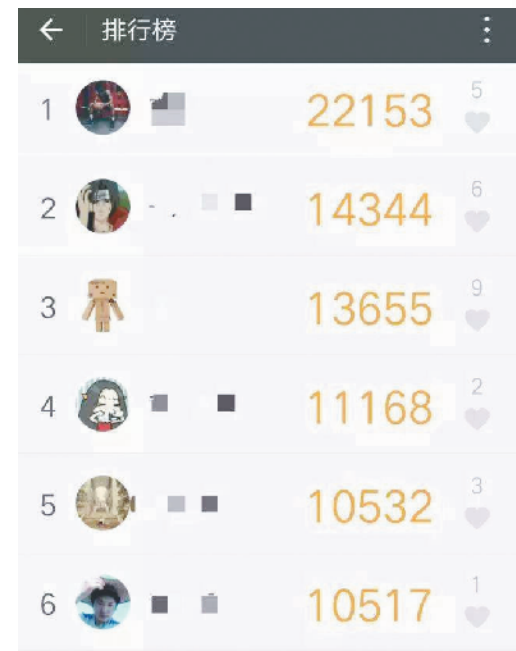
拒绝节后综合征,别让健康放长假!



今天是上班的第一天,不知道报纸前的你是不是觉得没有休息够,没心情上班,甚至有点浑身无力不想动?如果是这样,那你可能得了“节后综合征”。“节后综合征”容易在长假之后出现,假期里很多人将吃喝玩乐变成了日常活动,而长假过后,需要重拾工作,难免在身体或心理上出现或多或少的不适应,希望下面的一些建议可以帮助你。

合理改变饮食结构,多吃蔬菜

十一期间,很多人饮食不规律,大鱼大肉一开吃就停不下来,聚会时如果饮酒过度,还会进一步加剧了胃肠负担。



主动身体活动最好每天 6000 步。而不是现在许多人所热衷的一万步。刘腾蛟:“如果长期日行 10000 步的话,肌肉力量不足,或者关节退位严重的这一类人群,可能会出现肌肉酸痛,关节疼痛不适等症状,严重者会对自身关节软骨及半月板等部位产生一些不可逆的损伤,如果这些损伤累积到一定的程度,则会可能需要一些手术的治疗,如果患者有一些心肺等器官功能不全等疾病,再日行一万步,可能会加重身体的负担,使原有的病情进展,严重的可能会危及生命的安全。”

单纯走路是不会有锻炼效果的,对年纪偏大和体重偏高人群还有负面影响

“日行一万步”的标准到底从何而来? BBC 的一部纪录片向我们揭示了其中的缘由:在 1964 年东京奥运会前不久,有家公司推出了一种叫“万步计”的仪器,字面上的意思就是一万步的计数器,所以这个神奇数字不是出自什么严谨的科学研究,而是来自聪明的行销手法。它显然是一种高明的行销口号,但走一万步真的值吗。

在纪录片里,主持人向观众介绍了所谓的日行一万步,仅仅是日本一家公司根据当时日本人平均每天走 3500-5000 步的数据,取了上限 5000 步乘以 2 得出的,并没有太严谨的科学依据和大量的数据调查。片中他们做了一组对比试验,在控制其他变量的情况下,每天 3 次 10 分钟快走的试验者比每天行走一万步的试验者运动强度高出

节后饮食应遵循多样性原则,可以适当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜。与浅色蔬菜相比,深颜色蔬菜含有更丰富的 B 族维生素和矿物质。饮食结构建议以素、清淡为主,少油、少糖、少盐,多吃粗纤维和水果蔬菜,多喝水,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。

喝红茶或绿茶来清除胃肠道的油腻也是很有有效的,还可以买点金银花、菊花泡水喝,但是尽量少喝浓茶、咖啡,碳酸饮料等。

调整作息时间,早睡早起

平时由于上班时间的限制,难得尽情放松和玩乐,因此不少人假期的作息非常不规律,不管是彻夜游戏或看剧还是披星戴月奔波在旅途,都会让自身的生物钟被打乱。

假期结束后往往难以快速恢复和适应之前的工作或学习状态,出现晚上睡不着、白天睡不醒的情况。补救措施是调整作息,尽量早睡早起,有条



30%,也就是说,耗时耗力走的 10000 步,比不上 30 分钟的快走,后者的运动更有效率,健康收益也更大。

健身教练蔡长志介绍:“如果说每天走一万步,如果从单纯的运动角度来讲,这也是一种训练,它能提升我们的心肺功能以及心血管的功能,它属于一种有氧方式,但是要搞清楚一件事情,锻炼的方式有很多种,我们可以去提升心肺功能,提升肌肉力量,提升肌肉耐力,提升你的肌肉延展性柔韧性,这些都是锻炼的方式,但是你单纯的靠走步来说这就比较片面,每天走一万步其实是没什么锻炼效果的,就像一个人如果要减肥的话,你走一万步无非也就是消耗 200-300 大卡左右,对于你的运动效果没什么太大帮助。尤其是一些年纪偏大一点的缺乏锻炼,还有一些体重偏高一点的人,如果他每天都走一万多步,长期以来会对膝盖造成很严重的磨损,他的膝盖久而久之会出现疼痛的问题,这个就是会带来一些负面的影响。”

此外,蔡长志教练还建议,对于想要通过运动来改善身体状况的人,不要盲目跟风人云亦云,运动之前要咨询专业人士进行体能测试,对自身的身体状况和运动量有一个清晰的认知:“如果想通过增加运动量改善生活质量或身体状况的话,有条件的話还是去建议专业人士,评估一下现在的身体需要哪些方面的锻炼,以及锻炼方面应该注意什么,这样的运动可能更科学更有效一些。”

据央广网

件的话可以适当午休,同时适当的运动可以帮助你缓解疲劳感和紧张的情绪。如果晚上难以入睡,洗个热水澡会有助于睡眠。还可轻轻按摩头部、散步闲逛或做其他小事分分心。

工作制定计划,循序渐进

除了睡眠、饮食、运动等身体方面的调节,心理上的适应也很重要。节后短时间内不宜开展强度过大的工作,而应循序渐进,先把必要的工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题。与此同时,可以做一些心理暗示,告诉自己节假日已经结束,静心思考一下未来的工作学习安排,把心态调整到正常的工作学习状态。建议每天写一张便笺式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列出来,这样可做到一目了然,避免第二天上班时不知从何做起,尽快回归工作节奏。

通讯员 李浚豪