

每天走多少步 既健身又不伤膝

有些人不喜欢撸铁,也不喜欢跑步,就想通过走路健身,但又害怕走多了会伤膝盖……到底每天走多少步,既能强身健体,又不损伤膝关节呢?近日,国内医院牵头开展的一项权威研究找到了答案。对普通人来说,每天6000-8000步最安全。



新研究发现:8000步最理想

中南大学湘雅医院发表在骨关节领域权威期刊《风湿病年鉴》上的这项研究,清晰阐述了有目的性走的步数、日常溜达步数、总步数对膝关节的影响。

研究显示,每天有目的性走8000步左右,对于预防膝关节疾病最为理想。这个强度和数量的步行,可以增强肌肉力量、改善关节稳定性、减轻关节负担。然而,当步数超过8000步时,对关节的益处将不再增加。

研究人员从英国生物银行数据库找来89969个人,这些人一开始没有膝关节骨关节炎。跟踪了大约6.85年,有2711人得了症状性膝关节骨关节炎。

研究结果具体包括:每天总的步数,和症状性膝关节骨关节炎之间没有明显关系。也就是说,走得越多,不一定就划算。

对于有目的性走的步数(每分钟至少60步,如快走、慢跑),与每天不到4000步的人相比,4000-5999

步、6000-7999步、≥8000步的人膝关节骨关节炎风险都降低了。进一步分析显示,每天8000步左右是个临界点,超过这个数,风险降低不再明显。

研究还发现,随意溜达的步数(每分钟走不到60步,比如在家走动)过多、走得时间过长,反而可能损伤关节。

这意味着,每天有目的地走上6000-8000步,既能健身,又有助强壮膝关节和肌肉。大家可以在上下班途中、饭后半小时走起来。

如何判断自己走多少步合适

简单来说,关键看第二天的反应。如果走完第二天膝盖肿胀、咔咔响、发酸,说明运动超负荷了,需要减500-1000步。

需要特别提醒的是,对于超重人群而言,走路健身更要控制好量和度。大体重人群建议从4000步开始慢慢适应。

早在1992年,世界卫生组织在关于21世纪健康箴言里就提到,最好的医生是自己,最好的运动是步

行。美国康涅狄格大学刊文提醒,当你迈开双腿开始走路,身体会启动一系列积极反馈。

第1-5分钟,这5分钟里,人体每分钟燃烧5千卡的热量,是静止状态下的5倍。

第6-10分钟,随着步速加快,人体每分钟燃烧的热量达到6千卡。血压会轻微上升,但身体会释放能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险,更多的血液和氧气被输送到肌

肉。

第11-20分钟,体温不断上升,你会开始出汗。伴随着轻快的步伐,肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升,以便为肌肉输送能量。

第21-45分钟,大脑会释放更多让人感觉良好的内啡肽。由于有更多脂肪得到了燃烧,胰岛素分泌量也会下降。当你停止走路时,尽管热量燃烧有所减少,但依然多于锻炼前,这种“后燃”状态将保持1个小时。

走路不伤膝的5个细节

北京体育大学运动医学系教授陆一帆表示,虽然说只要动起来就能获益,但还是建议大家抽出一定的时间有目的地走路。因为基础活动不含健身目的,健康效应不稳定。陆一帆提醒,走的过程中要注意以下几点。

1.姿势:脚跟先落地。走路时抬头挺胸,上臂自然摆动,抬腿迈脚,自然地按照“脚跟→脚掌→脚趾”的顺序滚动着地,尽可能避免内、外八字,以免发力点不科学,损伤膝盖软骨。

2.强度:微微出汗。衡量走路健身的强度,比较标准的方法是看心率。体质好的人,运动时心跳可以控

制在120-180次/分钟;中老年人或慢病人群,心跳大致控制在(170-年龄)-(180-年龄)次/分钟。比如,一个40岁的人,最健康的运动就是心率在走路中达到130次/分钟。

若没有计算心率的设备,可通过说话来衡量,感觉微喘但可交谈,表明步速适中,已达到快走强度。

3.装备:鞋子要有支撑。鞋底软硬适中,有支撑性,可以缓冲走路时脚底的压力,并保护关节。研究显示,鞋底前1/3能弯折,后跟有弹性,可减少20%左右的地面冲击力。

4.时间:慢病人群选傍晚。早晨

是心血管意外的高发时段,慢病人群建议在晚饭后半小时锻炼,并将锻炼的结束时间控制在睡前两小时,比如晚上11点睡觉,9点结束锻炼。

5.步幅:不宜太大步。有些人走路习惯迈大步、脚后跟踩地,这会使踩踏地面的冲击力直达膝盖,久了容易损伤关节。

对平时不怎么运动的人来说,刚开始走路健身应逐渐增加步数,不做“周末运动战士”,避免时间过长、用力过猛的暴走。

(来源:“生命时报”微信公众号《每天走多少步,既健身又不伤膝》)

防癌体检该怎么做

早发现、早诊断、早治疗,是恶性肿瘤防治的重要策略。针对新发病率较高的几个恶性肿瘤病种,以下专项筛查小知识,供大家在选择体检项目时参考。

肺癌

筛查年龄:45岁以上。

高危人群:有以下任何一项或以上者,如吸烟量≥20包年(包年指每天吸烟包数乘以吸烟年数)、二手烟及环境油烟吸入史、职业致癌物质长期接触史、个人罹患肿瘤史、二级亲属肺癌家族史、慢性肺部疾病史。

日常身体异常信号:咳嗽、胸痛、咯血或痰中带血、气短、体重下降、发热等。

结直肠癌

筛查人群:40-74岁一般人群。

高危人群:有以下任何一项或以上者,如一级亲属有结直肠癌病史、本人有癌症病史、本人有肠道息肉史,同时有两项或两项以上者,如慢性便秘、慢性腹泻、黏液血便、慢性阑尾炎或阑尾切除史、慢性胆道疾病史或胆囊切除史。

日常身体异常信号:排便习惯改变,粪便性状改变(如血便、黑便、黏液便等),腹痛或腹部不适,腹部摸到包块等。

肝癌

筛查年龄:40岁以上。

高危人群:乙型肝炎病毒或丙型肝炎病毒感染、过度饮酒、脂肪肝变性或代谢功能障碍相关性肝病、饮食中黄曲霉毒素的暴露、其他各种原因引起的肝硬化及有肝癌家族史等。

日常身体异常信号:右上腹隐痛,食欲下降,皮肤巩膜黄染,皮肤有瘀斑、瘀点等。

胃癌

筛查年龄:45岁以上。

高危人群:45岁以上符合以下任意一项者,如居住在胃癌高发地区、幽门螺杆菌感染、既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃部的癌前疾病、胃癌患者的一级亲属、存在胃癌其他风险因素,如高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等。

日常身体异常信号:上腹部疼痛,胃胀、恶心、厌食等消化不良症状,体重减轻,呕血或解黑大便,贫血,触及上腹部肿块等。

乳腺癌

筛查人群:<40岁的高危人群,40岁以上的一般人群。

高危人群:以下情况之一者。1.有明显乳腺癌遗传倾向者:一级亲属有乳腺癌或卵巢癌史;二级亲属有2人及以上在50岁前患乳腺癌或卵巢癌;至少1位一级亲属携带已知BRCA1/2基因致病性遗传突变,或自身携带BRCA1/2基因突变。2.既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌者。3.既往30岁前接受过胸部放疗者。4.利用Gail模型进行风险评估,5年内发病风险≥1.67%者。

日常身体异常信号:乳房触及肿块、乳房形状改变、皮肤出现改变,乳头内陷、乳头溢液,乳房疼痛,触及腋窝肿大淋巴结等。

宫颈癌

筛查年龄:起始年龄为25-30岁。

高危人群:高危型HPV持续感染者、初次性生活开始年龄小、多个性伴侣、性卫生不良者、早婚、早育、多孕多产者、吸烟者、口服避孕药者、有自身免疫性疾病或者长期免疫抑制者。

日常身体异常信号:接触性阴道出血,异常白带如血性白带、白带增多,不规则或绝经后阴道出血。

防癌体检要“量体裁衣”,建议在普通健康体检的基础上,针对个人情况增加专项体检。

(来源:“健康中国”微信公众号《防癌体检,该怎么做》)