

# 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，想通过走路健身，但又担心走多了会损伤膝盖。那么，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给出了答案：对普通人而言，每天走6000至8000步最为安全。

来源：生命时报微信公众号

## 新研究发现： 8000步是个临界点

中南大学湘雅医院在骨关节领域权威期刊《风湿病年鉴》上发表的一项研究，详细阐述了有目的性行走的步数、日常溜达步数以及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中选取了89969人，这些人一开始没有膝关节骨关节炎，研究跟踪了大约6.85年，结果发现，其中有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，走得多不一定意味着益处更多。

对于有目的性走的步数（每分钟至少60步，像快走、慢跑这种），与每天行走不到4000步的人相比，行走4000至5999步、6000至7999步以及8000步以上的人，其膝骨关节炎的风险均有所降低。

进一步分析显示，每天行走约8000步是个临界点，超过这个数值后，风险降低的效果将不再明显。

研究还发现，过多、过长时间的随意溜达（每分钟走不到60步，比如在家走动），反而可能损伤关节。

这意味着，每天有目的地走上6000至8000步，既能达到健身效果，又有助于强壮膝关节和肌肉。上下班途中、饭后半小时，都可以走起来。

## 如何判断 自己走多少步合适？

简单来说，关键在于观察第二天的身体反应。如果行走后第二天膝盖肿胀、咔咔响、发酸，说明运动超负荷了，需要减少500至1000步。

需要特别提醒的是，对于大体重人群而言，走路健身时更要控制好量和度。建议这类人群从4000步开始逐渐适应。

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。美国康涅狄格大学也刊文提醒，当人们迈开双腿开始走路，身体会启动一系列积极反馈。

行走过程中的身体变化：

**第1至5分钟：**人体每分钟燃烧5千卡的热量，是静止状态下的5倍。

**第6至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，但身体会释放化学物质来扩张血管，以抵消这一潜在危险。更多的血液和氧气被输送到肌肉。

**第11至20分钟：**体温不断上升，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，为肌肉输送能量。

**第21至45分钟：**大脑释放更多内啡肽，让人感觉良好。由于燃烧了更多脂肪，胰岛素分泌量会下降。停止走路后，热量燃烧虽然有所减少，但仍多于锻炼前，这种“后燃”状态将持续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时间有目的地走路。因为基础活动不包含健身目的，其健康效应不稳定。

陆一帆提醒，在走路过程中需要注意以下几个方面：

**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，以免发力点不科学而损伤膝盖软骨。

**强度：微微出汗为宜**

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。

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

**装备：鞋子要有支撑性**

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、后跟有弹性的鞋子，可减少20%左右的地面冲击力。

**时间：慢病人群选傍晚行走**

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。

**步幅：不宜过大**

有些人走路习惯迈大步、脚后跟落地，这会使踩踏地面的冲击力直达膝盖，久了容易损伤关节。

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

“你看着可比你的年龄年轻多了。”这大概是大家平日最爱听的赞美之词吧！那么，真的有人看起来比实际年龄年轻吗？有研究证实，爬楼爬得快的老年人，其身体年龄真的会比实际年龄小。

而我们平时说的实际年龄，应称为“日历年龄”（Chronological Aging），而“看着年轻多了”则是指“生物年龄”（Biological Aging）。很多人搞不明白这两者之间的区别，今天我们就来详细聊聊。

## 自测“衰老”程度 在家就能做

### 生物年龄和日历年龄

生物年龄是人体年龄的真实展现，那么应该如何评估生物年龄呢？

一般是通过将身体各脏器组织的功能能力评分和一些年龄相关的生物标志物结果，对标相应的年龄层，来判断你的身体是“老得快”还是“老得慢”。例如，通过评估检测心血管机能来判断你是“更老”还是“更年轻”。

目前，有多种方式可以帮助判断生物血管年龄，除了检测生物标志物外，血压情况、动脉硬化、动脉斑块等功能和结构评估也可以帮助预测血管的真实年龄。这些评估指标在体检中大多有，通过每年的例行体检，可以及时发现身体问题，并帮助判断身体的“年轻度”。

如果存在不健康生活方式和/或心血管家族史，那生物年龄会大于日历年龄。如果还有糖尿病、肾病等慢性代谢性疾病，生物年龄会更大。

此外，如果存在基因缺陷，血管老化会大大提前，生物年龄会远大于日历年龄。

反之，百岁老人的血管老化速度会比正常人慢得多，虽然看日历年龄很大，但是血管比实际年龄更年轻。

### 爬楼快的人真的更年轻

除了体检的医学评估手段，日常运动能力也是判断一个人年轻与否的好方法。

此前，《细胞衰老》（Aging Cell）杂志报道了一项有趣的研究，该研究或许可以证明真的有人“老得慢”、有人“老得快”。

该研究招募196名可独立行动的老年人，根据步速、日常生活能力、认知能力等临床参数将其分为“加速衰老组”和“健康衰老组”。通过对分析多维度衰老相关指标后发现，“健康衰老组”的生物年龄比日历年龄小，也就是爬楼爬得快的老年人其身体年龄会比实际年龄小，而“加速衰老组”恰恰相反。

该研究通过临床特征、SASP（衰老相关分泌型）细胞因子和代谢组学数据，揭示了代谢物在衰老中的作用。

并且，这个实验更加精准地证明了“步速越快活得越久”的论断，通过速度来证明你的运动功能能力是不是比你的同龄人更好，所以说平时走路和爬楼的时候，那些“争强好胜先走一步”的同龄人，可能真的比你更“年轻”。

当然，此类研究的样本量还不是很多，还有待更多、更深入的研究。此外，有关节相关基础疾病的人群要谨遵医嘱，切勿自行运动，以防加重病情。

### 想要“老得慢”，可以试试这样做

既然人人都想老得慢、保持年轻态，那么有什么方法可以守住青春的密码呢？

**健康饮食**

目前研究认为，保持健康生活方式是降低血管生物年龄的好方法。除了戒烟戒酒，在饮食上应选择低盐、低卡路里、多营养素的健康饮食。

**保持运动量**

根据《中国人群身体活动指南（2021）》的要求，成年人（含老年人）每周应至少进行150到300分钟的中等强度有氧运动或75到150分钟的高强度有氧运动，并包括每周两次的力量练习。老年人还应针对性地进行平衡能力、灵活性和柔韧性练习，以防跌倒。

**选择合适的运动方式**

为了保持健康，“七分吃三分练”的思想已逐渐获得大众认可。人们的健身意识不断提高，健身方式也更加多元，并不需要拘泥于爬楼这样的运动。

对于老年人来说，他们有自己的运动方式，并且运动强度和数量不输于去健身房。我国传统体育运动丰富多样，如太极拳等晨练方式以及广场舞等群众体育活动都是很好的选择。它们不仅有助于锻炼心肺功能和下肢力量，还有助于提高平衡能力、协调能力和上肢力量。从综合评价来看，这些运动方式甚至优于爬楼运动。

我们常常用生日蜡烛的数量衡量年龄，但生物年龄才是解锁健康长寿的真正密码。从今天开始，每天快走几步、多舞一曲，为生命按下“慢放键”。

来源：科普中国微信公众号

