

日行一万步,科学吗? 靠谱吗?

让专家来告诉我们“正确的走路方式”

不知从什么时候开始,每天走一万步,成为很多人的习惯。不少人每天坚持在微信朋友圈打卡。那么,走一万步真的有助于健康吗?科学走路,你真的会吗?让我们来看看专家是如何解答这个问题的。

一万步不是金标准

确实,不少年轻人也在通过走路,锻炼身体。运动健身平台Keep数据显示,选择步行锻炼的用户,约占跑步用户的一半,比骑行用户多5倍。其中女性用户比男性更青睐走路锻炼。

那么,日常打卡一万步,真的有科学依据吗?专家表示,无论是走路,还是其他运动,一定要量力而行,切忌互相攀比。医学专家介绍,哈佛医学院预防医学专家曾做过一项人群研究,结果表明,当人群步数非常少的时候,死亡率是较高的。当人群步数超过4400步的时候,死亡率显著降低。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师吴浩表示,随着步数的增加,死亡率会进一步降低,但是超过7500步以后,死亡率没有发生进一步的变化。这就意味着7500步以上没有获得额外的收益,因此在这里提醒大家,一万步并不是金标准,对于不同的人群有不同的需求。对于中老年朋友,有些人强行达到一万步,可能是一种伤害。

错误的走路姿势会造成损伤

那么,普通人到底应该走多少步,才合适呢?有没有建议的步数推荐?此外,关于走路,又有哪些误区需要避开呢?

专家表示,长期坚持走路健身,可以提高心肺耐力水平,从而促进慢性病防治和降低死亡风险。高血压、糖尿病等患者也可以通过适度走路,来缓解病症。不过,专家也提醒,虽然对比其他运动方式,走路相对温和,但错误的姿势也会造成损伤。

北京健康管理协会健康管理专家委员会委员北京小汤山医院健康干预部主任胡坤说,我们在走路过程中,一定要注意以下几点:一要保持挺胸抬头收腹,避免含胸低头。二要注意我们的脚,不要内八字和外八字。三一定要注意不要步幅太大,应该通过步频来提高我们的速度。

普通人走路步数达八千步即可

胡坤称,普通人走路的步数,一般能够达到八千步就可以了。四到五千步,是为了满足我们日常生活所需的一个步数,避免一个久坐的状态。而还需要三千步是额外的一个要连续快走,达到一个提高心肺耐力水平的作用。到达一个什么样的速度合适?就是我们在走路的过程中,微微有些气喘,然后可以说话,但是不能唱歌。达到这个状态,那么就说明你走路的速度,是比较合适的。

三类人群不适宜长时间走路

专家特别指出,有三类人群不适宜长时间走路。首先是冠心病人群,长时间运动的话,会造成心脏负荷过重,容易诱发心血管事件;其次是肥胖人群,体重过大,会对下肢造成过重负担,容易引起损伤;第三类是下肢骨关节有疾病或损伤的人群,走路时间过长,会造成损害或疾病程度加重。

首都医科大学宣武医院神经内科主任医师吴浩说,有颈椎病的患者,颈椎病经常是下肢无力的,强行走一万步,非常有可能增加摔倒的风险安全,带来额外的伤害。

出现腿疼一般需减少运动量

那么,出现腿疼,还能不能继续走路呢?专家介绍,很多人走路时,会有膝关节突然发软或疼痛的经历,这可能是由髌骨关节紊乱、膝关节骨性关节炎或腰椎间盘突出所引起的。还有人走路时,会出现小腿肌肉疼痛,停下来歇会儿又缓解了,那么很可能是患了下肢周围血管病。专家建议,这种情况应尽早就医检查,别硬撑着锻炼。

避免在水泥地 柏油路等硬地面上走

专家还建议,可以尽量选择上午或下午温度比较适宜的时段,去户外走路,尤其是有健身步道的公园,避免在水泥地、柏油路等硬地面、坡面上走。

胡坤表示,对于老年人,或者说身体比较虚弱的人群,以及没有什么运动习惯的人群来说,还是推荐走路。因为相对来说,运动强度不是很大。那么对于年轻人或者有一定运动基础的人,还是要推荐跑步。因为相对于走路来说,跑步对于身体的刺激更强。有一个好的刺激,才能更好地提高我们身体的健康水平。

(央视)

体现助老惠老 尝试保障突破

“安康关爱行动”在锡全面启动

为实施积极应对人口老龄化国家战略,深入贯彻十九届六中全会精神,坚持以人民为中心的服务理念,落实中央和省委、省政府有关加快发展商业养老保险、支持老年人投保意外伤害保险的相关精神,推动老年人意外伤害保险工作高质量发展,近日,中国人寿保险股份有限公司无锡市分公司全面启动2022年锡城老年人“安康关爱行动”工作。

“安康关爱行动”是应对人口老龄化的重要举措,实施积极应对人口老龄化国家战略将勇于担当,切实履行好“安康关爱行动”工作的职责,从应对老龄化国家战略的高度,不折不扣落实好有关文件的精神,坚守为老服务的初心,通过“安康关爱行动”为老年人提供更多保障。

实施积极应对人口老龄化

化国家战略将通过更高的站位、更宽的视野、更深的合作和更优的服务推进2022年“安康关爱行动”,通过“四个强化”,即强化机遇意识,在不断创新上下功夫、强化服务意识,在优质服务上下功夫、强化品牌意识,在扩大影响、提高宣传深度和广度上下功夫、强化协作意识,在完善机制上下功夫。

截至2020年年底,无锡市共有60周岁及以上老年人135.61万人,占户籍人口总数的26.90%,老龄化程度在全省位居第二。老年人是一个特殊的群体,受年龄和健康条件限制,针对老年人的保险产品较少,中国人寿保险股份有限公司无锡市分公司通过9年的市场摸索,不断创新老年人保险产品,从2013年仅承保意外身故和住院津贴,逐渐拓展了骨



折津贴、狂犬疫苗津贴、伤口缝合术津贴等,得到了百姓的认可、社会的认同。

在党史学习教育中,中国人寿作为中管央企,勇担社会责任,积极响应“我为群众办实事”活动,再次尝试新的保障突破,为老年群体打造了一款新的附加险方案,承保老年人首次确诊恶性肿

瘤(癌症)、重大器官移植术(肝、肾、胰、心、肺、小肠)、造血干细胞移植术、冠状动脉搭桥术、严重感染性心内膜炎、严重Ⅲ度烧伤、CAR-T细胞免疫疗法的保险保障,为60岁以上老年人带来了专属保险保障方案,为无锡的老年人新添了一把“健康保护伞”。

中国人寿保险股份有限公司无锡市分公司将本着“为老服务”的理念,在全市各级卫健、老龄系统的指导和支持下,奋力推进全市“安康关爱行动”实现新跨越,继续为无锡135多万老年人享有幸福安宁的美好生活保驾护航。

(吴洁)



中国人寿
CHINA LIFE