

快走比慢走更长寿,是真的吗?

快慢走无好坏之分 视运动目的而定

今日
民生
调查

民生热线 86757777

■ 天府早报记者 冯涇

朋友圈里日行数万步的“晒步族”们,最近又多了个前进的动力——有报道称,美国匹兹堡大学研究人员对3.4万名65岁以上的老人研究发现,走路速度每增加0.1米/秒,死亡危险就会下降12%。走得快真的可以更长寿吗?中国中医药协会运动医学分会委员、Dr.Sport运动医生创始人宋朋告诉天府早报记者,应该辩证地看这个命题,“统计学规律可以用作参考,但也要看其前置条件,比如年龄、性别、病史等。”



测量方法

在地板上画一条4米线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以4,就可得出走路速度。

测试结果

普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒的老人死亡风险增加,超过1米/秒的人寿命较长。



说法

步速超过1米/秒的人寿命较长?

据报道,美国匹兹堡大学研究人员对3.4万名65岁以上老人的研究发现,走路速度大体可以预测老年人的剩余寿命:走路速度每增加0.1米/秒,死亡危险就会下降12%。测试方法:在地板上画一条4米线,以正常速度从起点走到终点,记录下所用时间,再除以4,就可得出走路速度。普通人的走路速度是0.9米/秒,低于0.6米/秒的人死亡风险增加,超过1米/秒的人寿命较长。

宋朋表示,他也曾听说过这个报道,“好像好些年前就有相关的研究,最近随着大众运动的深入开展,又开始引发了相关讨论。”那么走路快慢真的可以预

测寿命吗?宋朋认为这个问题很大,不能一概而论,“这个问题所需要具备和满足的前置条件相对比较多一些。比如说年龄、性别、基础的生命体征、过往的病史、受伤史、心理状态等。如果绝大多数前置条件都一致的情况下,还有步频、步幅、步长等等影响因素。”

作为国家注册执业医师,宋朋从医学角度来谈论了这个问题,“总的来说,走得快的人,从能量代谢、神经肌肉骨骼的控制和协同、心肺功能的开发、呼吸循环的转化来说,都更加强大,也就意味着拥有更高的生命质量,对于长寿肯定是有帮助的。”

争论

这个问题所需要具备和满足的前置条件相对比较多一些。比如说年龄、性别、基础的生命体征、过往的病史、受伤史、心理状态等。如果绝大多数前置条件都一致的情况下,还有步频、步幅、步长等等影响因素。”

“总的来说,走得快的人,从能量代谢、神经肌肉骨骼的控制和协同、心肺功能的开发、呼吸循环的转化来说,都更加强大,也就意味着拥有更高的生命质量,对于长寿肯定是有帮助的。”



快走慢走如何选择

快走更近似于有目的的锻炼,强身健体
慢走则是顺应调理,修身养性



4类人不宜走路健身

- 1、心血管疾病患者
- 2、严重肥胖者
- 3、糖尿病患者
- 4、膝关节曾受过严重伤害者



区别

跑步鞋和健步鞋应尽量区分使用

在宋朋看来,快走和慢走都是特别方便的运动方式。那么步行运动前应该做些什么准备呢?他表示:“首先肯定要带上一个愉快的心情去锻炼,穿着舒适透气的运动服装,然后选择一双适合健步走的鞋——不厚不薄,鞋头有一定空间缓冲,能够让你的脚底感受到地面反馈。它至少要达到这样的标准:你在穿上它之后,仍然能清晰地分辨出来你脚下踩的是泥土地还是水泥地。”

宋朋特别提到了健步鞋和跑步鞋的区别。“其实,跑步鞋是跑步时候穿的,跑步的时候人体受到的冲击力是走路时的几倍,大多数的跑鞋都拥有良好的缓冲系统,而这样的人体来说过犹不及。我们的脚底拥有丰富的压力传感器,

它们为我们这种直立行走的动物提供了第一手的地面状况的信息。拥有良好缓冲大底的鞋子,则阻断了脚底和地面之间的联系。脚底在厚厚缓冲垫的包裹下,其原有的功能和对地面反馈的敏感度会逐渐下降。所以,有条件的情况下,还是希望大家把跑步鞋和健步鞋分开使用。”

此外,宋朋还提醒说,“走路的姿势、身体躯干的旋转、手臂的摆动都是在运动过程中需要关注的,这方面可以请你的运动康复师或者教练来帮忙指导。运动前的热身过程,活动关节韧带,抻拉四肢、腰背肌肉,然后从低强度运动开始,逐渐进入适当强度的运动状态。运动后的拉伸和放松也是很有必要的,把这些环节做到位,可以帮助机体快速恢复,也让运动更安全。”

提醒

有基础疾病不要盲目追求快走

对于快走能长寿的说法,有着20多年临床经验的内科医生陈阳特别提醒说,“一定不能盲目追求快走。”他表示,一些人本身就有基础疾病,快走可能会加重既有疾病。

陈医生直言,“比如有的人患有慢性退行性骨关节炎,长了骨刺,本来走路就会腿痛,快走只会加重病情。”此外,他还分析说有的老人患了骨质疏松症,也不能快走,否则跌倒后可能一病不起,“尤其需要提醒的是,患有慢性呼吸系统疾病的人,快走时会

心跳加快,身体耗氧量增大,可能导致呼吸困难、气喘等,或是导致原有的心脏疾病加重。”

此外,宋朋也提醒说,不管是快走还是慢走,一定要注意过犹不及。“根据自身的情况,确定自己锻炼的目标,选择合适运动方式和运动强度。选择良好的天气、空气条件,选择合适的穿着,选择安全的运动场地,有条件的情况下,可以用心率手表或者下载运动APP来监控自己的运动强度,约伴而行,养成良好的运动习惯。”

选择

快慢走无好坏之分 减肥需快走

那么快走真的比慢走更健康吗?宋朋否认说,二者属于不同强度的运动方式,“其实两者并没有绝对的好坏之分。快走和慢走在单位距离一样的情况下耗能基本一样,但若在单位时间一定的情况下快走比慢走能量消耗要大。”

宋朋表示,“快走在一定程度上会在短时间内调动身体的各脏腑器官的供能、供血,提高我们的体力和体能,而慢走同样有帮助锻炼心肺、活利关节的作用外,还有帮助调节胃肠道等脏腑功能,它对机体的刺激更加温和。”宋朋笑言,“有俗语云:饭后百步走,活到九十九,大概讲的就是慢走所带来的积极功效。总的来说,快走更近似于有目的的锻炼,强身健体;慢走则是顺应调理,修身养性。”

那么普通人运动时应该如何选择在快慢走间做选择呢?宋朋表示,“这个主要看参与运动的目的。”他分析说,比如说有的人希

望通过步行达到减肥的目的,那么就需要一定的强度并维持一定的时间。“减肥,我就会推荐快走,我们会建议大家去测量适合自己的运动心率,一般情况下,有氧运动时目标心率=(220-年龄)×(60%至80%的区间数),测出目标心率的范围,通过快走的方式,维持30分钟或以上,就会有效果。”

同时,宋朋也表示,如果以前没有运动习惯,或者是老年人、体重大的朋友,还是建议先从慢走开始,“慢慢增加距离和调节速度、调整呼吸节奏,慢慢地从慢走过度到快走,去适应去改变。”

此外,他还提醒说,“比如刚刚吃了饱饭,就不宜快走,最好能够休息一下再运动;身体本身就疲劳不适,或者天气、空气不好的时候,最好也不要快走,可以慢走或者就直接休息一下,养精蓄锐。”