

广为流传的“日行万步保健康”的说法有科学依据吗？网传有人因每天暴走 2 万步而患上急性滑膜炎，是真的吗？在日常走路锻炼中应该注意哪些问题？

健康走路，可不能光看步数

微信朋友圈里，除了晒娃、晒美食、晒自拍，近几年晒步数已经成为另一种时尚。运动步数你追我赶，这既激发了动力又锻炼了身体，受到不少人的追捧。翻看运动榜，1 万起步是标配，2 万起步有可能登顶，3 万以上妥妥的“王者”。然而走得越多身体就越健康吗，答案可能和你想的并不一样。

随着国内疫情形势的好转，人们纷纷走出家门锻炼身体，约着组团刷步数。走路作为一种简单易行的锻炼方式，深受大家的喜爱。随着智能手机的发展和运动手环等可穿戴设备的普及，互相比较每日步数渐渐成为了朋友圈中的新时尚。在朋友圈里的步数排行榜中，我们也常常能看到那些日行二三万步的朋友们，不断刷新“榜首”纪录。

生活中更是常常听到“日行万步保健康”的说法，走够 1 万步似乎成了人们散步时的一个默认指标：今天是否完成了锻炼目标，先打开计步器看看步数是多少。那么，广为流传的“日行万步保健康”的说法有科学依据吗？网传有人因每天暴走 2 万步而患上急性滑膜炎，正常按一下膝盖都疼。我们在日常走路锻炼中应该注意哪些问题？手机、手环的计步原理是什么，真的准确吗？带着一连串的问题，记者采访了相关专家。

走路过多引起多种劳损性疾病

走路锻炼对身体的益处无需赘言。但需注意的是，走路虽好，但也不用一味追求步数多。从现有研究来看，并不支持步数越多就越健康长寿。相反，走路锻炼过度还可能导致肌肉、筋膜和关节损伤等劳损性疾病。

在临床接诊中，深圳市第二人民医院运动医学科主任陆伟碰到过不少因走路锻炼过度出现膝前疼痛综合征的患者。此类患者的辅助检查结果基本正常，但主观症状较重。他们往往是平时运动量不大，突然加大运动，导致隔天或几天后出现反复的膝关节疼痛不适症状。

“事实上，每个人的关节情况不一样，软骨的基因类型也不一样，一旦出现疼痛症状，需要及时调整运动方式才行。”陆伟建议，膝前疼痛综合征患者应改变生活习惯，尽量减少导致膝关节疼痛的运动。同时，配合康复训练，比如进行非负重下的膝关节屈伸和股四头肌的训练等。

由此可见，走路看似简单，但以健身为目的的走路对个人的体质仍有一定要求。每日应根据自身身体情况，酌情决定行走步数和速度。此外，走路姿势也尤为重要，不正确的走路姿势非但不能起到保健效果，反倒会对肢体肌肉关节、身体姿态等方面造成不良影响。

对保持正确的走路姿势，武汉协和医院骨科主任邵增务提出几点建议。首先，要抬头挺胸，背部放松，两肩自然向后舒张膝盖保持伸直。同时，腿在迈出的过程中，脚尖尽量向正前方，不迈八字步，自然摆臂，尽量不要背手行走。此外，注意做好运动前准备，充分拉伸，增加关节灵活度。

每天走多少步对健康最有利尚存争议

每天该走多少步才能保持健康呢？在邵增务看来，说到科学合理走路，不得不提的两个概念是行走步数和行走强度。对于每天究竟要走多少步，要走多快才能对身体好，不同研究人员也有不同看法。

2019 年哈佛医学院的研究者对 16741 名老年女性每天的行走步数、行走强度和全因死亡率进行了测量，认为与每天走 2700 步相比，走路达到 7500 步，与全因死亡风险下降 60% 有关；但超过 7500 步之后，全因死亡率和步数之间就没多大关系了。

“全因死亡率，就是‘所有死因的死亡率’，是指一定时期内各种原因导

致的总死亡人数与该人群同期平均人口数之比。”邵增务解释道。

而今年一项由美国国立卫生研究院对近 5000 名受试者的分析显示：对中老年而言，与每天走 4000 步相比，走路步数达到 8000 和 12000 步，分别与全因死亡风险下降 51% 和 65% 有关。

虽然在每天走多少步对健康最有利的问题上存在争议，但非常有趣的是，这两项研究却均认为行走强度与全因死亡风险无关。专家解读《中国居民膳食指南》（2016 版）时建议，每个人都应保持足够的日常身体活动，相当于每天 6000 步或以上。

“日行万步”源于营销概念

“而对于‘日行万步保健康’的说法，目前尚无科学研究能支持这一结论。走路锻炼应循序渐进，适可而止。”陆伟在接受记者采访时直言。

那么，“日行万步对身体有利”这种观念到底从何而来？BBC 纪录片《健身的真相》对这种说法进行了探寻。20 世纪 60 年代，日本一家计步器厂家为了销售一款机械计步器，打出“一天 1 万步”的口号。

当时计步器厂家做了个粗略的统计，得出了“日本人平均每天行走 3500—5000 步”的结论。为了给计步器加入辅助锻炼身体的概念，厂商灵机一动，将步数平均值上限乘以 2，把日行万步和强身健体关联了起来。渐渐地，“一天 1 万步”这个口号，也就推广开来。

“但是目前为止，并没有‘日行 1 万步’的官方建议，也没有明确支持‘日行万步方能健康’的相关研究。”邵增务表示。

手机里的这个装置在“偷偷”数你的步数

人类最早使用的计步器是机械计步器。它的原理是基于物理学的一个十分常见的力学设备——摆锤，当人们行走的时候，计步器中的“摆锤”结构也会随之运动。“摆锤”结构的运动与人们行走的步伐是近似一致的，通过相应的电路传感计算系统将这种运动记录下来，便实现了“计步”这一过程。

现在人们更多的是使用手机或运动手环进行计步。手机、手环的计步原理是什么？北京理工大学计算机网络及对抗技术研究所所长闫怀志介绍，手机、手环采用高精度运动状态感应器芯片进行人体运动状态感知，并辅以软件算法



进行校正和显示步数。

具体而言，运动状态感应器主要是通过高精度加速度计来感测三维律动的加速度或振动等运动状况。常用的加速度传感器又有三轴和六轴之分。三轴加速度计一般在手臂摆动时就会感知并记录运动数据，而高档的六轴加速度计则会进一步判断走路、跑步、骑行、上楼等来提高运动数据记录的精准度。

软件算法则是根据加速度计实时捕捉到的三维运动数据，经数字滤波、场景辨识、模型校正等运算处理，最终将加速度计获得的原始数据转换为手环 APP 或手环可显示的数字，为用户呈现步数、距离、卡路里消耗数值信息。

“事实上，运动手环或手机计步主要是根据人体的摆臂和震动来测量步数或距离的。”闫怀志举例道，比如，即便是原地踏步，如果步幅和摆臂动作足够大，也会被记录下来。不同的身高、步长、动作习惯等，也会对计步准确性产生影响，因此必须经过软件校正才会更加准确。

再比如，通过积分加速度计和环境感知算法来判断是否真正产生了空间位移，以决定是否计步。此外，还可以通过频率来判断人体是在真正走路跑步，还是在虚晃手腕或摆动身体。在闫怀志看来，现在的手机、手环计步功能，已经充分考虑了各种干扰场景和干扰因素，经过软件算法校正后，结果较为准确。

食用调和油应该怎么选？

调和油是将两种或两种以上成品油按照营养和风味的需要，按一定比例科学调配制成的食用油，这样的油不仅脂肪酸组成的平衡性好于单一食用油，还含有多样营养成分。

基于调和油的健康营养，市场上出现了许多类型的调和油，那么面对琳琅满目的调和油，我们该如何选择呢？据报道，消费者挑选食用调和油时要注意几点：

- 1.看标签。食用油的等级从一级到四级，级别越高，油品质量越好；
- 2.看配料表。配料表中所列各种原料按照由多到少的顺序排列，某种成分排名越靠前，表明食品中含此成分越多；
- 3.看工艺。首选物理压榨的，因为物理压榨无化学残留，目前来说相对安全性较高；
- 4.看品牌。建议到正规渠道购买，择优大众认可的、市场销售量较大的品牌食用调和油，挑选出产日期较新的。

此外，挑选调和油时还要看各种脂肪酸的配比。食用调和油营养价值高低，主要看各种脂肪酸的比例是否接近人体需求。质量好的油，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例为 1:1:1。正规厂家一般会在食用油的外包装上标示这三种脂肪酸的含量和比例，消费者在购买时可留意。

- 【可以针对个人喜好来选择】
- 喜欢吃肉**
[推荐]低芥酸菜籽油、玉米胚芽油、葵花油或橄榄油。
- [推荐理由]**肥肉富含饱和脂肪酸，爱吃肉的你应选购富含饱和脂肪酸的低芥酸菜油、玉米胚芽油、葵花油或橄榄油为食用油。
- 偏爱吃素**
[推荐]花生油、棉籽油、棕榈油。
- [推荐理由]**喜欢吃素的人就要选用一些富含饱和脂肪酸的花生油、棉籽油、棕榈油等食用油。
- 孕妇**
[推荐]橄榄油、核桃油、亚麻籽油、豆油等食用油。
- [推荐理由]**a-亚麻酸 (n-3) 被人体吸收后，在体内能生成 EPA 和 DHA。这两种物质在视网膜和大脑的结构膜中起重要作用，对胎儿的神经系统、脑和视网膜的发育起着重要作用。
- 肥胖人群**
[推荐]少吃油。
- [推荐理由]**肥胖人的膳食建议用油应以植物油为主，少含饱和脂肪酸,控制食用油的量不超过总能量的 10%，即每天食用油量控制在 25g 左右为好。

据新华网

据新华网