

一个很多人忽视的日常习惯就能减肥、降低疾病风险

从今天起调整一下您的走路姿势

跑步太累,游泳麻烦,去健身房又难以坚持。其实,有一种零门槛、却常被我们忽略的运动方式,每天都能做,而且效果远超想象——它就是“快走”。不需要任何器械,不用专门腾出时间,只要在走路时稍微加快步伐,就能给身体带来实实在在的好处。

你是不是也这样:每天盯着手机计步,以为步数达标就是健康赢家?真相可能让你惊讶——只需稍微调整走路姿势,就能给身体带来意想不到的养生效果。不管什么年龄,现在开始都不晚!



西宁徒步爱好者在活动中。

新华社发



走路时稍微“拐”一下脚(向内或向外偏5—10度),就能减轻膝盖疼痛。



多快才算“快走” 一个更直观的衡量标准

我们常说快走的时速在4—6千米/小时(年轻人可达7千米/小时)之间,但这个概念可能不够直观。一个更简单、无需设备的方法就是——计算步频。

换算一下:以每小时5千米(一个中间值)为例,每秒大约走1.4米。假设你的步幅为0.7米(一个常见的成人步幅),那么每分钟你需要走大约120步(即每秒2步)。

因此,一个通用的“快走”黄金步频是每分钟120步左右。你可以在走路时心里默数15秒,如果走了30步,那么你的步频就达到了120步/分钟。

对于年轻人,可以尝试将步频提升至130—140步/分钟,以达到更好的心肺锻炼效果。

对于长者来说,不必苛求精确数字,首要目标是达到“微喘但能交谈”的状态,安全第一。

快走的健康益处 一份全龄化的健康保单

快走的好处惠及所有年龄层,近年来的研究也不断揭示其深远的健康价值。

对年轻人:高效解压与精力充值

对抗久坐伤害:2024年的一项研究发现,每坐1小时,进行5分钟的快走,就能有效改善下肢血管功能,抵消久坐带来的部分健康风险。这对于需要长时间伏案工作的年轻人来说,是一个十分实用的“微休息”策略。

高效管理压力:快走能迅速

提升心率,促进大脑释放内啡肽,这种天然“快乐激素”是缓解焦虑和压力的速效药。一项针对年轻上班族的实验表明,午休期间进行20分钟的快走,比单纯休息更能显著提升下午的专注度和情绪状态。

对所有人:夯实健康五大支柱

无论年龄,快走都能支撑起健康的五大支柱,其作用对老龄化过程尤其关键。

1. 高效燃脂,体重管理的利器:快走是实现减肥和长期体重管理的高效且可持续的策略。它属于中低强度稳态有氧运动,正是身体优先调用脂肪作为能量来源的最佳强度区间。一项发表在《肥胖》(Obesity)杂志上的研究发现,对于超重和肥胖人群,在每周热量摄入不变的情况下,坚持每周5次、每次30分钟以上的快走,12周后平均体脂率显著下降,尤其是危害最大的内脏脂肪减少明显。

与高强度运动相比,快走更易于坚持,对关节更友好,能确保运动的长期持续性,而持续性才是减肥成功的关键。

2. 维持肌力与骨量:快走是负重运动,能有效减缓肌肉流失和骨密度下降。研究证实,规律快走能显著减缓老年女性髋部屈肌和膝伸肌的肌肉流失速度。

3. 提升心肺与代谢健康:大型研究指出,快走者相比慢走者,其心血管疾病风险和全因死亡率显著降低。它对稳定血糖、提高胰岛素敏感性也效果卓越。

4. 保护大脑认知功能:2023年研究显示,中青年时期保持快

走习惯,与未来阿尔茨海默病发病风险降低存在显著关联。它能增加海马体体积,促进脑源性神经营养因子(BDNF)分泌,为大脑“施肥”。

5. 促进心理健康:快走对人的心理健康也有积极影响,它有助于改善睡眠质量、缓解情绪压力,还能为日常社交创造更多机会,有助于减少孤独感。

如何才能将快走 无缝融入忙碌的生活

快走的一项显著优势在于其出色的便捷性。你不必专程前往健身房,也无需准备复杂的装备,或是腾出大段的完整时间。

那么,上班族该如何利用碎片化时间进行快走呢?这是一份专为上班族定制的“碎片化快走”方案,帮助你在忙碌的日常中轻松融入运动。

1. 通勤改造:可以尝试提前一站下地铁或公交,快走至公司。

2. 午休充电:花20分钟快走去附近的餐厅打包,或吃完饭后快走15分钟。

3. “会议”新形式:如果需要一对一电话会议或内部讨论,尝试戴上耳机,边快走边聊。

4. 家庭时光:晚饭后,不要立刻瘫在沙发上,邀请家人进行30分钟的饭后快走,既是运动也是交流。

走路加个“小动作” 能让膝盖用得久

2025年8月,一项发表在《柳叶刀-风湿病学》上的研究发现,调整走路姿势,走路时稍微“拐”一下脚(脚向内或向外偏

5—10度),就能有效减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤,并可能延缓骨关节炎进展。

研究指出,骨关节炎常见于40岁以上人群。目前该病无法逆转,主要靠止痛药或手术缓解。但这项研究则提供了一个非常简单、无痛且免费的“新药方”——调整走路姿势。研究人员将参与者分为2组:

干预组:走路时将脚向内或向外偏一点点(5—10度,非常细微的角度);对照组:保持自然步态,仅接受安慰剂治疗。

一年后,相较于对照组,干预组(调整姿势的那组人)的效果显著:

1. 膝盖疼痛缓解了:疼痛感显著减轻,获得了与药物相当的疼痛缓解效果;

2. 膝关节压力小了:仪器测量发现,他们走路时膝盖承受的压力变小了;

3. 软骨更加耐用了:通过核磁共振(MRI)扫描发现,这组人的膝关节软骨健康标志物的退化速度更慢。这意味着,这个简单的方法可能直接延缓了关节炎的恶化进程。

研究人员指出,该方法简单易行、可持续,尤其适合中青年患者,有望为他们提供一种非药物、非手术的长期缓解方案。

因此,下次你感觉膝盖有点不舒服时,也许可以留意一下自己的走路姿势。一个微小的改变,长期坚持下来,就能像给膝盖上了“润滑油”一样,让它更耐用、更健康。

综合科普中国、《健康时报》报道