无论长短跑，人类会以最节能的速度奔跑

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/18172.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

无论长短跑，人类会以最节能的速度奔跑。许多跑步者都有相同的目标：跑得更快。

不过，研究者发现，加速可能需要违背我们的自然生物学。

通过结合实验室监测的跑步者数据和可穿戴健身追踪器记录的37000次跑步，科学家发现，人类的自然倾向是以保存热量损失的速度跑步，而这是想要缩短时间的赛跑者必须要克服的问题。相关研究4月28日发表于《当代生物学》。

由加拿大安大略省皇后大学和美国加州斯坦福大学的科学家组成的研究小组，已经在实验室里研究跑步的机理15年了，但此前还没有机会在野外研究跑步。论文合作者、斯坦福大学教授Jennifer Hicks表示：我们能够融合这两组数据，从而获得新的见解，并将更棘手的可穿戴数据与黄金标准的实验室实验结合起来，了解世界上的人是如何耗能的。

最让研究小组惊讶的是，他们在合并的数据集中发现了一致性。

论文第一作者、皇后大学神经力学研究员Jessica Selinger说：我们凭直觉认为，人们在短距离跑得更快，然后在长距离跑得更慢。

但事实并非如此。

大多数被分析的跑步者，无论是进行短距离跑步还是10公里以上的长距离跑步，都采用相同的速度。

从进化的角度来看，人们以消耗最少能量的速度奔跑是有道理的。

这种热量守恒现象在整个动物王国中都观察得到。但在现代世界，人类跑步的原因已经改变了，而且如果目标是速度，跑步者可以使用一些技巧。

听更快节奏的音乐已经被证明有助于加快步频，从而提高跑步速度。Selinger说。此外，选择跑得更快的伙伴也能给你动力。

Selinger和Hicks希望，从可穿戴设备获得的大量健康数据，将有助于研究人员了解人群。Hicks说：你可以研究建筑环境和娱乐资源获取之间的联系，并开始对所有数据进行分层，从而真正理解如何更广泛地改善身体活动和健康。（来源：中国科学报冯丽妃）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.03.076

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。
作者：Jessica Selinger 来源：《当代生物学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发