

---

# 每天6000步 心脏更健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/21333.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！

每天6000步 心脏更健康。



最不活跃的老年人从步行中获益最多。图片来源：Getty Images

不必每天10000步，只要多走一走，就能离健康更近一些。美国科学家发现，每天步行6000步至9000步，可降低心血管发病概率，如心脏病发作或中风。相关论文12月20日发表于《循环》。

该研究通讯作者、马萨诸塞大学阿默斯特分校体育活动流行病学专家Amanda Paluch团队对60岁以上人群进行了平均6年的随访，发现与每天步行2000步的老年人相比，每天步行6000至9000步的老年人患心血管疾病的风险降低了40%~50%。

步行的益处不止于此。今年3月，Paluch领导的研究团队曾发现，随着每天步数的增加，过早死

---

亡的风险逐渐下降，直至趋于稳定。根据荟萃分析，与步数最低组相比，每天走更多步、运动量较高的人群死亡风险降低了40%~53%。

对于60岁及以上的成年人来说，降低过早死亡的风险的步数稳定在每天大约6000步至8000步。对于60岁及以下的成年人来说，这一数字则稳定在每天8000步至10000步。

最不活跃的老年人从步行中获益最多，对于那些每天走两三千步的人来说，多走一点对他们的心脏健康意义重大。Paluch说，虽然步行超过6000步似乎有持续的好处，但更为重要的是，要鼓励最不活跃的老年人多走几步。

研究还发现，降低心血管疾病的风险与步行速度没有明确联系。Paluch说：除了累积总步数之外，走得快没有额外的好处。

这一结论在年轻人中是否适用？研究的荟萃分析涉及美国和其他42个国家的2万多人，但并未发现年轻成年人每天步数与心血管风险之间的联系。

这是因为心血管疾病是一种衰老性疾病，通常在我们年老时才会出现。Paluch解释说。在青年和中年阶段的随访时间中，不会发现很多人患上心血管疾病。

Paluch表示，未来涉及年轻人每天步数的研究将侧重于心血管疾病的前兆研究，包括高血压、肥胖和2型糖尿病。这些前兆常见于年轻人，对心血管疾病的早期预防至关重要。（来源：中国科学报 孟凌霄）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.122.061288>

作者：Amanda Paluch 来源：《循环》

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](https://www.iikx.com)转发