
每天走一万步更健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/26375.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！

每天走一万步更健康。每天走1万步有益健康这一备受吹捧的目标，似乎与日本一场推广计步器的营销活动有关，由于该建议没有确切来源，因而被指责缺乏科学证据。但一项新研究表明，达到这一目标确实对健康大有益处。



每天走9000到10000步似乎有助于预防早逝和心脏相关疾病。

图片来源：Pippa Samaya/Getty Images/Cavan Images

澳大利亚悉尼大学的Matthew

Ahmadi和同事在《英国运动医学杂志》发表的一项研究表明，1万这个数字可能有一定的价值。

研究小组分析了超过7.2万名平均年龄为61岁的参与者，他们手腕上都佩戴有一个运动跟踪加速度计。它可以帮助我们量化每天的步数。Ahmadi说。

研究小组对参与者进行了约7年的跟踪，在此期间有1633人死亡，发生6190起心脏病相关事件。在对这段时间内可能影响患病或死亡风险的其他因素进行调整后，如饮食质量、吸烟状态和进行其他形式的锻炼，研究人员计算出每天的最佳步数为9000至10000步。超出这一范围，对健康的益处就开始减弱。

在随访期间，他们发现，每天走9000至10000步，会使死亡风险降低39%，心脏相关疾病的风险降低21%。

这篇论文完善了支撑体育活动和久坐时间指南的科学性。英国拉夫堡大学的Dale Esliger说。

然而，尽管英国提赛德大学的Nicolas Berger表示，这项研究设计得非常好，采用了严格的方法和统计分析，但Esliger表示，腕带加速度计并不总是量化步数的最佳指标。

研究人员没有考虑每分钟所走的步数。Esliger说，以更高节奏进行的大约6000步，可能与较慢的10000步一样具有健康保护作用。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-107221>

作者：Matthew Ahmadi 来源：《英国运动医学杂志》

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