不必非走1万步，7000步也能守护健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/34579.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！

不必非走1万步，7000步也能守护健康。许多人喜欢监督和记录自己是否完成了每日1万步的目标，但即使未能达到这一数字，仍能带来显著的健康益处。我们常被告知，为了保持健康，每天应步行1万步，但研究表明，每24小时步行7000步，也可以显著降低患心脏病、痴呆和抑郁症等疾病的风险。该研究成果于7月23日发表在《柳叶刀-公共卫生》期刊上。



通过监测每日步数，我们可以轻松评估自己的运动量。图片来源：volkerpreusser/Alamy

1万步这一运动目标源自日本一场推广计步器的营销活动，不过研究发现，它确实具备一定的科

学依据。然而，官方运动指南通常不会直接建议每日应步行的步数。例如，英国建议大多数成年人每周至少进行150分钟中等强度运动，或75分钟高强度运动。

普通民众很难直观判断自己是否达到了中等至剧烈的运动量，澳大利亚悉尼大学的Melody Ding表示。而借助智能手环或手机记录的步数，能够更直观地追踪日常活动水平。因此，Ding的团队希望明确每日理想的步行步数。

他们对2014年至2025年间发表的57项研究进行了综述，这些研究涵盖了数十万名未患严重疾病的成年人。结果表明，步数越多，健康收益越大：1万步优于7000步，但7000步也具有明显益处。与每日仅步行2000步的人相比，平均每天步行7000步者的全因死亡风险降低了47%，心血管疾病发病率降低25%，相关死亡风险也下降了47%。此外，癌症死亡风险下降37%，痴呆症发病率下降38%，抑郁症状风险下降22%。

提倡7000步并不意味着否定1万步的价值，毕竟超过7000步并没有害处，Ding强调说，不过7000步对更多人而言更容易实现。英国提赛德大学的Laura Fleming也指出：健身追踪器通常以1万步为门槛，但7000步对大众来说更可达成。如果7000步仍具挑战，Ding建议尽量增加活动量，因为研究显示，与每日2000步相比，每天步行4000步可使研究随访期间的死亡风险降低36%。（来源：中国科学报 金予飞）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1

作者：Melody Ding 来源：《柳叶刀—公共卫生》

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