
步行友好的城市让人更愿意走路

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35004.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！

步行友好的城市让人更愿意走路。美国科学家最新研究表明，在设计方面易于行走的城市环境更能促进身体活动。来自1609个美国城市中超过5000人的手机数据表明，在被认为更具有步行友好的城市，人们平均每日步数有所增加。这些发现可能为政策制定提供参考，以考虑建成环境对人群健康的重要性。相关研究8月13日发表于《自然》。

虽有证据表明城市环境设计会影响身体活动，但部分研究受到了样本量小等因素的限制。华盛顿大学的Tim Althoff和同事分析了一个智能手机健康应用的2112288名用户的大规模身体活动数据，以衡量身体活动（步数记录）如何随城市环境而变化。

他们用此前开发的步行评分来衡量步行友好度，该评分基于便利设施的可达性和对行人的友好程度，例如街区长度和交叉路口密度。评分范围从1至100，100表示最宜步行。



图片来自：Pixabay

?

研究者聚焦于1609个城市里5424名在3年观察期中至少搬迁了一次的个体的数据。从一个不太适宜步行的区域搬到一个更适宜步行的地方，会让身体活动增加，反之亦然。

例如，178人从评分48/100的城市搬到纽约市（评分89/100）后，他们的身体活动水平从平均每天5600步增加到了7000步，增幅达1400步。这一效应对于反向迁移的参与者也同样成立。这些观察结果在不同性别、年龄和身体质量指数（BMI）的人群中均保持一致。

他们进一步进行模拟，预测了城市区域步行友好水平提升会如何增进身体活动。他们预测，假如每个美国人都居住在一个相当于芝加哥或费城（评分78/100）那样的步行友好城市，可能会有额外11.2%的美国人达到有氧活动指南推荐水平。

研究者总结说，这些发现提供了可靠的证据，支持了建成环境（如减少汽车依赖或改善公共交通）对于直接提升促健康身体活动的重要性。（来源：中国科学报 冯维维）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41586-025-09321-3>

作者：Tim Althoff 来源：《自然》

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