
每天步行10至15分钟，可降低患心血管疾病的风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36329.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！

每天步行10至15分钟，可降低患心血管疾病的风险

。步行模式不同，对健康的影响也大不同。一项最近发表于《内科医学年鉴》的研究揭示，持续的步行训练比零散的活动更能为心脏提供更强的保护。

来自澳大利亚悉尼大学和西班牙欧洲大学的研究人员发现，与只短暂步行不到五分钟的人相比，一次步行10~15分钟的人可以将患心血管疾病的风险降低三分之二。即使走相同的总步数，更长的、不间断的步行似乎也比全天短途、分散的散步对心脏有更大的好处。

该研究涉及33560名年龄在40至79岁之间的成年人，他们通常每天步行少于8000步，并且没有心血管疾病或癌症病史。参与者佩戴研究专用腕带一周，以记录他们的步数以及他们全天的步数分布情况。

研究人员对他们进行了约八年的健康跟踪，发现短时间步行与长时间步行的人在心血管风险方面存在显著差异：

每天连续步行10~15分钟的人心脏病发作或出现中风等心血管事件的几率只有4%，而每天连续步行5分钟的人，该风险则为14%。

对于最不活跃的人来说，好处最大，尤其是那些走5000步或更少的人。在这一群体中，短时间行走者的患病风险为15%，而每次行走时间达15分钟的人患病风险降至7%。

在久坐不动的参与者（每天走5000步或更少）中，死亡风险从每次行走5分钟者的5%降至每次行走时间更长者的不足1%。

论文作者、麦肯齐可穿戴设备研究中心副主任、悉尼大学查尔斯·帕金斯中心的Matthew Ahmadi说：“对于最不爱动弹的人来说，从短暂的步行转换到更长的连续步行可能会带来一些健康益处。有些健康专业人员建议，应将每天步行10000步作为目标，但这不是必需的。只需每天增加一到两次更长的步行，并以舒适但稳定的速度至少持续10-15分钟，可能会产生显著的好处，特别是对于不经常走路的人。”

论文作者、麦肯齐可穿戴设备研究中心主任、悉尼大学查尔斯·帕金斯中心体育活动主题负责人Emmanuel Stamatakis指出：“我们倾向于将重点放在步数或步行总量上，而忽略了模式的关键作用，例如‘如何’步行。这项研究表明，即使是非常缺乏运动的人，也可以通过调整他们的步行

模式——一次步行更长时间，最好至少步行10～15分钟，从而最大限度地提高心脏健康水平。”

论文作者、欧洲大学的Borja del Pozo补充道：“我们的研究表明，简单的改变可以对健康产生重大影响。如果平时走路不多，那就留出一些时间多走走，每次走的时间长一点。”

相关论文信息：

<https://doi.org/10.7326/ANNALS-25-01547>



每天只需10～15分钟即可改变心脏健康。图片来源：Shutterstock

?

作者：赵婉婷 来源：中国科学报

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

本文版权归作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://iikx.com)转发