快走可降低心血管疾病风险

作者：袁原 来源：新华社

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/787.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！

澳大利亚和英国一项研究显示，对于几乎任何年龄段的人群而言，快走都能降低心血管疾病风险，对60岁以上老人效果尤其显著，能把他们死于中风或心脏病发作的风险降低逾五成。

澳大利亚和英国研究人员比较1994年至2008年11项人口调查结果，其中记录了5万人的步行速度，排除个人运动量、年龄、性别和身高体重指数等因素后，得出上述结论。他们发现，对于30岁以上人群，快走能够降低几乎任何疾病导致死亡的风险逾两成。对于60岁以上老人，相比平时走路较迟缓的同龄人，快走老人死于心脏病发作或中风的风险低53%。

研究人员将快走定义为平均每小时步行5公里至7公里，具体速度视个人健康状况而异。保持令自己微汗或微喘的步伐行走是(快走)另一种指标，主导这项研究的悉尼大学教授伊曼纽尔·斯塔姆玛塔基斯说。

研究相关结果刊载于最新一期《英国运动医学杂志》。(来源：新华社 袁原)

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