

步数越多越好吗 怎样散步更科学

最佳步数因人而异，每天 6000—8000 步为普适的黄金区间

散步，是不少人健康生活的标配。有研究表明，散步在多种运动中延寿效果显著，规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走，这些走路习惯好吗？如何更科学地散步，记者邀请相关专家为您支招。

走多少步

找到适配自己的步数

散步，需要找到适配自己的步数，根据个人体质与健康状况而定，而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示，对大多数成年人而言，每天走 6000—8000 步可满足身体最低活动量。超过 8000 步后，健康收益的边际效益递减，关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示，最佳步数因人而异。对于 60 岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群，4000—6000 步即可产生显著健康收益，重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天

6000—8000 步为普适的黄金区间，可实现健康收益的“最佳性价比”，这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至 8000—1 万步。

该怎么走

脚跟先着地，避免内扣或外八

“科学散步不仅要关注步数，更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨科运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上，每日总步数可一次完成，也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分 3 次、每次 20 分钟，以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人，可以一次性进行中高强度快走至微喘状态，每次持续 30 分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有限，利用碎片时间散步，积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上，苟波建议，保持躯干伸直、收腹挺胸抬头，

耳垂、肩峰、髌关节要处于同一垂直线；肘关节自然弯曲，以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时，脚跟先着地（注意落地时膝关节微屈，脚落地要轻盈），自然过渡到前脚掌后推离地面，避免内扣或外八，配合均匀呼吸。

在步长上，李宝军介绍，日常散步的步长约为身高的 35%（约 60 厘米），膝盖不易疲劳；快走时，步长 65—70 厘米，使心肺提升、燃脂加速、肢体受力均衡；刻意跨大步（超过身高的 45%）会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上，健康人群早晚锻炼皆可，饭后应休息 30—60 分钟再开始散步，避免加重肠胃负担；心脑血管疾病患者建议在傍晚散步，此时血压相对平稳，发生运动风险的概率更低。

注意事项

搭配其他运动效果更佳

如果能在坚持散步的基础上，每天再进行 1—2 项其他运



▲在北京回龙观体育文化公园,周边居民在健身锻炼。(鞠焕宗 / 摄)

动，健身效果更佳。运动多样化能带来额外的健康益处。苟波解释，散步主要锻炼下肢，易导致上下肢肌肉力量发展不平衡。他建议每周补充 2—3 次上肢及核心训练（如俯卧撑），以平衡肌肉发展、提升代谢能力。老年人可增加太极拳或拉伸运动，以增强平衡力、防跌倒。

“进行任何运动，安全都是第一位的。”李宝军强调，在散步过程中或结束后 2 小时内，

若出现关节疼痛且无法自行缓解，应立即减少运动量，待疼痛完全消失后再逐步恢复。

苟波建议，慢性病患者、老年人等应以“走得舒服”为原则，必要时在医生指导下制订个性化方案；在装备方面，运动鞋要舒适、合脚，柔软且有弹性，穿全棉的运动袜，以免在长时间快步走时造成脚踝损伤、足底磨出水泡等。

（据人民网）

老人跌倒非小事 这些事项需注意

跌倒对老年人绝不是件小事。有数据显示，跌倒是我国老年人最常见的伤害类型，是造成老年人骨折的首位原因，还是老年人因伤害死亡的第一位原因。

日常生活中，常常听到这样的说法：老人跌倒就是自己不小心、地面太滑了、运气不好。很多人都认为老人跌倒“纯属意外”。但从疾病预防控制的专业角度来看，大多数老年人跌倒不是意外，而是可预防的。

老年人为什么更容易跌倒

跌倒的发生通常不是单一因素作用的结果，与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、周围环境等多方面因素有关。其中衰老等原因导致身体平衡能力下降、肌肉力量变弱、步态异常等改变，是增加老年人跌倒风险的重要生理性因素。

平衡功能变化：老年人内耳前庭系统功能、本体感觉感知能力、大脑对身体重心的调控能力变差，常见表现有平地跌倒、转身失衡、站立晃动、无法调整身体姿态应对重心偏移、反应变慢等。

肌肉力量变化：老年人肌肉量会逐年流失、肌力变差、使身体失去稳定的支撑结构，常见表现有站立不稳、起身乏力、上下台阶腿发软、无法快速调整身体姿势等。

步态改变：老年人步态可能出现异常，常见表现有小碎步、拖地步，步速变慢，重心前倾，遇到微小障碍物、路面起伏、突发避让时，无法及时调整步伐。

要想预防这些因为“站不住、走不稳、反应慢”导致的跌倒，运动锻炼是个重要的方法。大量循证证据证实：规律、适度、针对性的运动干预，有助于降低老年人跌倒的发生风险。

科学运动，预防跌倒，老年人可以这么做

1. 基本原则

老年人应遵循安全第一、量力而行、循序渐进的原则。运动前应评估个人运动能力、身体基础疾病及肢体活动情况，科学选择适合自身的运动方式和强度。运动时注意安全，穿适合运动的服装和鞋；运动前热身，运动后做放松练习；身体不适时不要勉强坚持运动，恶劣天气时避免室外活

动。若感到不适请立即停止运动。

2. 平衡功能训练

进行平衡功能锻炼对预防老年人跌倒尤其重要。老年人在进行平衡功能锻炼时，可以遵循由易到难、由扶到放、先静后动的原则，不要一开始就进行难度高的平衡功能训练。可以通过单脚站立、足跟对足尖“一字站立”、身体摆动“不倒翁练习”、直线行走、侧向行走等进行锻炼。

3. 锻炼肌肉力量

重点锻炼下肢肌群、核心肌群的力量。老年人可以通过慢速度、渐进式肌力训练，不要盲目追求高强度、重负荷的力量训练。可以通过提踵、直腿后抬、直腿侧抬、下蹲、坐站练习、坐姿抬腿等进行锻炼。

4. 进行步态锻炼

步态训练能够矫正老年人异常走路姿势，减少拖地、前倾、不稳等问题。老年人可以通过原地高抬腿、足跟走、足尖走、跨越障碍步行等进行锻炼。

防跌倒运动锻炼，什么时候开始都不晚。请相信：不跌倒，我能行。

（乔业琼）

当城市遭遇极端强降雨，地势低洼的车库、隧道涵洞等空间，极易成为危险区域。暴雨来袭时，地下空间应做好哪些防范措施？危险来临时又该如何逃生自救？

“可以记住这 4 个要点：红警不出门，进水先断电；户外防电坑，被困高处走。”国家减灾中心灾害评估部主任吴玮说。

首先是做好预防，要紧盯预警，备好物资。处于暴雨红色预警状态时，能不出门尽量别出门，不要进入任何地下商场、地下通道或地下车库，并且远离漩涡等。家里可以提前准备食品、饮用水、哨子、手电筒等物资，在关键时候能够派上大用场。

“如果在家时发现水流涌入，要先关掉室内电源和燃气，然后往高处走。”吴玮说，特别是住在低层的住户，一旦积水往屋里灌，人应立即往楼房高层或者楼顶转移，不要待在地下室等地下空间，切记不要使用电梯。

被困在设备间、小商铺等封闭空间怎么办？专家建议，首要任务是延缓进水，争取时间，应尽量用沙袋、衣物、毛巾等物品堵住门缝。如果手机没有信号无法及时求助，可以规律性地敲击管道、墙壁发出声响。

地下车库遇到洪水倒灌时，此时的来水流速快、水

量大、水压强，短时间内即可使车库水位快速攀升。车辆泡水初期是逃生自救的黄金时间。当水位到达车轮位置时，不要试图强行通过涉水区域，因为车内可能已经进水，此时至少还有几十秒钟的时间可以顺利打开车门车窗。车辆熄火的第一时间应立即解开安全带，随后打开电子锁和天窗。

水位到达车门把手位置时，汽车电路系统易发生短路，需要破窗逃生。专业人员提醒，车上应常备安全锤，如果遇到车门无法打开的情况，应使用安全锤或硬物，从内侧击碎玻璃的 4 个边角。

万一水已淹过车窗，要保持镇定。车内人员可以等待水完全灌入车辆，在车内外水压一致的时刻深吸一口气，用力打开车门，逃出后迅速寻求帮助。

暴雨天遇到隧道涵洞、低洼地及立交桥下等不明积水路段时，应尽量绕行，不要强行通过。假如车辆落入积水过深路段，应立刻打开车门逃生，立交桥下易积水，涨水时应弃车逃跑。

“如果被困，要及时拨打 110、119 求救，准确清晰地说明自己所在的位置，冷静等待救援。”吴玮建议，可根据疏散标识上的指示，向最近的疏散通道或出口逃生。

（刘温馨）

汛期到来，地下空间如何做好防范？