

短短三四年间,快走已成为宁波市民最热衷的健身运动方式。然而,一天究竟要走多少步,步幅应该多大,许多人还存在认识上的盲区——

快走健身： 今天你迈开腿了吗？

本报记者 林海



冬夜,仍有不少市民在宁东路旁的生态长廊里快走。(记者 徐文杰 摄)

随着越来越多的市民投身于快走健身,“今天你走了吗”成为一句日常问候语。有的人每天快走3万步以上,锻炼几个月后出现了膝关节积液的症状;有的人穿着皮鞋、高跟鞋加入“快走”大军,结果遭遇了崴脚、关节痛的尴尬……如何科学进行快走健身?笔者近日采访了宁波运动医学专家。

甬城流行快走健身 朋友圈“晒步数”成时尚

在某机关工作的公务员杨建军是一位快走健身达人,5年来她经常在双休日的下午去东钱湖步道快走20公里至30公里。她走起来大步流星,很多男人也跟不上她的节奏。

与此同时,爬山也是市民喜爱的一种健身运动。据宁波市户外运动协会有关人士介绍,每周末去周边区县(市)登山健身的市民约有10万人。宁波一些资深驴友甚至有20年以上的户外露营及登山经历,地域从低海拔地区延伸到高原雪山地带,足迹甚至到达了珠穆朗玛峰、慕士塔格峰等海拔7500米以上的高峰。

前几年,随着智能手机的普及,微信给人们提供了一种新的健身计步方式,“微信运动”公布的排行榜逐渐成为人们关注的焦点,在朋友圈“晒步数”成了一种时尚。市民李先生有一天步行数是11201步,在他的朋友圈仅排在61位。“你的朋友圈太疯狂了!”李先生的同学这样评价。

前不久,国际环保公益组织自然资源保护协会(NRDC)在北京发布了中国287个城市步行指数的排行榜,省会、副省级及以上的36座城市中,有12座城市得分在36分以上。厦门得分最高,为83.3分,而宁波排在第14位,处于中游水平。

新闻 1+1

快走:全球最流行的保健运动

“快走”被世界卫生组织认定为“世界上最好的运动”,不少国家的心脏协会和医学专家都鼎力推荐,目前已成为全球最流行的保健运动。

“上班族”在全球到处都有,最有名的就是英国前首相布莱尔,2003年他带头动员百姓走路上班。在步行成风的西班牙,下班后,更是举国上下外出散步。美国最新一项调查发现,全世界最爱走路的是澳大利亚人,每天平均要走9695步,其次是瑞士人,每天走9650步。在亚洲,最爱走路的是日本人,每天要走7168步。

在荷兰,有一个全球规模最大的“走路节”,已经举办了100年;在北美洲,有8000万人参加步行运动;美国有350个徒步俱乐部,瑞士则有120个;英国甚至把“人人享有步行的权利”明确写到了法律中,规定所有道路要留出步行专用道。

日本川村内科诊所所长川村昌嗣发明了用走路减肥的方法,他出了一本畅销书《走路瘦肚法》,书里介绍,只要用正确的方式走路就能轻松“享瘦”——在走路时“缩肚”“挺肚”,搭配“一吸一吐”的呼吸节奏就可以了。(林海 整理)

评 说

让步道更“亲民”

科技的进步,经济社会的发展,使体力劳动大量减少,脑力劳动相应增加。于是,久坐电脑前的人们越来越注重运动健身。在我市三江口周边的滨江步道,东部新城的生态走廊,从早到晚都有不同年龄、不同职业的市民在散步、快走或是慢跑,尤其晚饭后这段时间,时有摩肩接踵的景象出现。

虽然这些年我市步道建设得到了重视,也取得了一定的成绩,但离满足市民需求还有很大距离。一方面,步道建设的数量还严重不足;另一方面,步道规划还不够“亲民”,大多设在远离居民住宅区的公园或景区。以笔者所住的海曙联丰区块为例,这个曾是宁波城区居民最密集的区块,至今笔者还没有找到一条理想的健身步道。去年夏禹公园已建成的一半向市民开放,每天晚上人满为患。现在,联丰区块许多居民只能围着住宅区,在靠近马路的人行道上绕圈。就是这样窄窄的人行道,也常有汽车、共享单车来侵占。

随着市民健身需求的增加,人们身边的场地设施,成为衡量幸福生活的指标之一。笔者发现,在许多地方,步道建设规划已列入政府工作报告。小小步道,反映民生。把步道建设好,受惠的绝不仅仅是那些经常参加快走健身的人群。(李国民)

快走健身益处多 日行2.4公里心脏病风险降一半

美国“檀香山心脏计划”对2678名81岁至93岁的老人进行了调查,结果是:每天步行2.5公里以上的人比每天步行低于2.5公里的人心肌梗死少一半。我国也有一组资料,把老年人分成两组,一组一天平均走4.2公里,一组基本上不走路。结果发现,走4.2公里的这组老年人死亡率、冠心病发病率比不走路的那组下降60%。

洪昭光教授列举出步行的多个好处:增强心脏功能,使心脏跳动慢而有力;增强血管弹性,减少血管破裂的可能性;减少人体腹部脂肪的积聚;减少血凝块的形成,降低心肌梗塞的可能性;减少甘油三酯和胆固醇在动脉壁上的聚积,也能减少血糖转化成甘油三酯的机会;减少激素、过多肾上腺素的产生(过多肾上腺素会引起动脉血管疾病);强健腿足、筋骨,并能使关节灵活;促进人体血液循环和新陈代谢;消除心脏缺血性症状或降低血压;增

强消化腺的分泌功能,促进胃肠有规律地蠕动,增加食欲,对于防治高血压病、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等病症有良好的作用。

一种静中有动、动中有静的健身方式,可以缓解神经肌肉紧张。据专家测定,当烦躁、焦虑的情绪涌向心头时,以轻快的步伐散步15分钟左右,即可缓解紧张,稳定情绪。

在户外新鲜空气中步行,大脑思维活动变得清晰、活跃,可有效消除脑力疲劳、提高学习和工作效率。

据有关专家测试,每周步行三次、每次一小时、连续坚持4个月者,与不喜欢运动的人相比,反应更敏捷,视觉与记忆力均占优势。

哈佛大学的一项研究成果表明,运动1小时,可以延长2小时的健康寿命,每天只要累积5000步以上的健步走,就能帮助你减重缩腰保持健康。医学研究还表明,一周健步走7小时以上,可以降低20%乳腺癌、30%心脏病和50%糖尿病的罹患率。而中老年人每天散步2.4公里以上,心脏病发作率将降低50%。

图 示

国际环保公益组织自然资源保护协会(NRDC)在北京发布了中国城市步行指数排行榜,宁波在省会、副省级及以上的36座城市中位居第14位,厦门位列第一。

QQ大数据去年发布的《2016中国人运动报告》

宁波的“城市运动指数”为86,名列全国城市排行榜第19位。

这份报告披露

中国人日均行走步数为5112步

宁波的城市日均步数为4873步

低于全国平均水平

快走健身也有讲究 量力而行适度适量须谨记

所有运动项目均存在一定的风险,即使是快走健身这样门槛低、效果好的运动,不注意科学的锻炼方法,也会带来一定的害处。

宁波市体工大队(市体科所)章宏华主任建议,在普通散步基础上加快步频(不要加大步幅),配合手臂摆动,以每分钟90步至110步的速度行走。这种步行方法加大了运动强度,是身体健康的中年人最常用的锻炼方法,也

特别适合力量偏弱的女性。他认为,每天坚持快走30分钟至60分钟,相当于走5000步至8000步,就可以取得良好的健身效果。

章宏华认为,大步走是比较适合男性的健身方式。进行大步走,最关键的是确定步幅。一般情况下,大步走的步幅就是比自己平时习惯的步幅大出10厘米。经过锻炼后,如果能达到在100米的距离

中男性用110至120步走完,女性用120至130步走完,就会有良好的健身效果。

目前,快走健身而言,比较常见的运动损伤有踝关节和膝关节的退化性改变、半月板损伤,甚至出现关节肿胀、积液、发炎等情况。“一定要根据每个人的身体条件,选择合适的运动量和运动强度。”章宏华说,健身还需要选择合适的路面,穿着合适的鞋。最适

合快走的是塑胶跑道,其次是在进行海绵城市改造后的绿道,弹性比较好,不容易伤关节。此外,如果快走时穿的鞋底比较硬,一定要注意减少运动量。

健康专家还特别提醒:老年人一定不能空腹运动。空腹运动不仅会增加心脏负担,而且极易引发心律不齐,导致猝死。50岁以上的中老年人要警惕发生意外的可能性。

步道织成网 快走场地越来越多越来越安全



午间,市民在琴桥旁的公园里快走。(记者 徐文杰 摄)

为了给人们提供更好的出行和健身条件,政府部门从各自职能出发,积极修建城市绿道、登山步道和游步道。

早在2009年,宁海县率先建成了国内第一条国家登山健身步道,先后获得“2013中国全面小康十大民生决策”奖等重量级奖项。2017年10月国家体育总局副局长赵勇考察宁海的登山步道后高度肯定,认为“登山步道是全民健身的最佳设施。”

2014年以来,我市三江绿道、沿山绿道、滨海绿道、绕城绿道、镇海绿道、城中绿道、鄞南绿道、西部绿道、庄桥绿道、东部绿道十条主线绿道建设有序推进,总

计建成约450公里绿道网。作为全省实现“万里绿道网”建设任务的重要组成部分,宁波制定出台了《绿道网建设四年计划实施方案(2017-2020)》,明确绿道网建设“一年升级布局、两年再见规模、三年又成网络”的新目标。到2020年,全市预计新建成不少于617公里的市域绿道网。

此外,各地旅游部门正在积极兴建各类游步道,如北仑的100公里森林游步道、东钱湖的自行车道……据了解,宁波20个旅游强镇均建有游步道。

可以想见,随着我市游步道建设的加快,市民快走健身的场地会越来越多,越来越安全。

医学研究表明,一周健步走7小时以上,可以降低

- 20%乳腺癌
- 30%心脏病
- 50%糖尿病的罹患率

中老年人每天散步 2.4 公里以上,心脏病发作率将降低 50%。

专家建议

- 快走要穿着合适的鞋,保持90-110步/分钟的速度
- 大步走的步幅就是比自己平时习惯的步幅大出10厘米
- 每天坚持快走30分钟至60分钟,相当于走5000至8000步
- 老年人要注意一定不能空腹运动

金雅男 制图