



美研究称跑得太多太快有副作用 专业人士鉴定： “跑步折寿说”不靠谱

所谓“美国研究报告”未必靠谱

记者进一步调查发现，即便确实跑步达到或超越了上述数据，也不能直接推导出寿命缩短的结果。对于“跑步折寿说”的原始出处有两种说法，一个是美国心脏病学专业期刊《HEART》中詹姆斯·奥基夫与卡尔·拉维联合署名的学术文章《为生命而跑……速度舒适且不过力》；另一个是来自一家叫做HealthDay（健康日）的健康生活资讯网站中，一篇题为《研究表明：跑步过量与缩短寿命相关》的报道，文章观点主要来自于一位心血管疾病专家马丁·松村在美国心脏病学会年会上发表的研究结果。

跑步专业网站“爱燃烧”日前刊发文章，称奥基夫和拉维的学术报告主要观点是：随着测试强度的增加，由心脏问题导致的死亡率会下降，但超过一定强度之后，收益不再显著。也就是说，跑得更多无法继续降低心脏问题所致的死亡率。通篇没有说跑步的“副作用”，更没有提到折寿。

而对于马丁·松村的研究，有专家认为，一项初期研究结果只能用于学术性的探讨，而不该通过媒体作为结论宣扬，毕竟“跑步过量与缩短寿命相关”和“跑步过量导致寿命缩短”是两个不同的概念。

王晓刚对马丁·松村的研究方法提出了质疑。他介绍，该项研究是基于开放式的调查问卷得出的结果，该问卷包括47个问题，目的是了解35岁以上跑者的健康状况并试图找出原因。“这些问题中有的设计得就不科学，比如你的总体健康状况与同龄人相比怎么样？你认为跑步对心血管病的风险有何影响？你认为在一场竞技性跑步比赛中死亡的风险大约是多少？为了保持健康，你认为最佳跑量是多少，等等。”

王晓刚认为，这种一次性调查无法反映出身体状况在一段时间之内的变化，与运动习惯之间的相关性根本无从谈起，“采集数据的方法也不见得科学、全面，数据主观性倾向较大的准确性无法保证，结论的真实性无法保证”。

跑步有益健康但运动需科学

王晓刚说，人一生心脏总寿命约跳动40亿次，如果经常参加体育锻炼，静态心率会比一般人低很多。“从这个意义上说，跑步是延长了心脏的寿命。适度的锻炼会使人摆脱亚健康状态。”

当然跑步也需要讲究科学，循序渐进。运动专家建议，初级跑者一个月100公里，平均每周30公里左右的跑量是比较常见的。每周的跑量不要超过上周的10%。“切不可贪多求快，从零基础到完成全程马拉松需要4个月到一年的训练时间，是一项长期系统的工程。”

据新华社

“跑步太多会折寿”的说法日前在各大社交网站甚嚣尘上，引发不少体育爱好者的关注和担心。“跑步折寿说”到底出自何处，有没有科学依据呢？

“跑步折寿”或存在断章取义

“注意：跑步太多可能缩短寿命！”美国一份初步研究显示，跑得太多、太快副作用很大，甚至可能引发早亡。一些初期研究证明，每周跑32公里以上、且时速超过12公里不仅对心脏造成伤害，而且可能缩短寿命。”这是一则近日微博上出现的所谓“科普帖”，因关系广大网民切身利益，一时流传甚广。

而在专业人士看来，跑多少才算多？跑得快才算快？这种模糊的说法具有一定迷惑性和误导性。

《乐跑宝典》的翻译者王晓刚从事运动科学研究多年，参加过国内外约20次全程马拉松比赛，现为国内多家体育媒体的专栏作家。他告诉记者，该热帖中提到的“每周跑32公里以上、且时速超过12公里”的强度，普通的跑步爱好者根本达不到，因此也无需担心会产生潜在危害。

王晓刚说：“时速12公里相当于12分钟跑2400米。从前中国男足运动员12分钟跑的达标线也不过3000米。如果全程马拉松都保持这个速度，成绩是3小时30分，相当于国家三级运动员的水平。”他认为，广大网民和跑友无需为一般人根本达不到的数据而忧心，如果又因此得出一个广泛的“跑步折寿”的结论，则更是断章取义或哗众取宠。

职场 纵 横 刊登 热线 81800018、87321099	大桥服饰聘营业员 海曙欧尚超市对面18905740200 招送单员男45岁以内本地人，交三金单休13957830036	商铺店面 租售 柳汀街600号嘉禾医院一楼店面900㎡可分租13429293628史110㎡集士港店面13685837780	餐饮酒店 租转 饭店低价转让豪华装修可接各种宴会13857867978、15381378313 沧海路与兴宁路交叉口250㎡中式快餐营业中转让13757480001 新饭店、宾馆转让13605747657 百丈路130㎡饭店转13957822775 鼓楼85㎡餐饮低转15557026065	厂房仓库 土地 厂房和办公楼出租 望童路与大红鹰路交叉口，厂房2100㎡、办公楼1000㎡，设施全，价面议15557863325 潘火宁横路旁场地出租 3600平方米13065642121	鄞县大道旁标准厂房出租 下应创新128东边二幢3330㎡有货梯宿舍750㎡13705748030董 望春长东1500㎡厂房出租 电话：13738857601蔡先生 联丰西路1500㎡厂房出租， 电话：13065809876 厂房出租1500㎡ 13429298875	方桥工业区厂房出租 独户2层2900㎡，13957481091 鄞州区修理厂转让13857891282 售五乡60000㎡厂房13566051094 厂房出租合营北仑城区汽车4S店商业街适合开汽车4S店直营店或仓储可合营13505882323 镇海蛟川一楼厂房750850/1300㎡二楼1800㎡15726809029
租售 刊登 热线 81800018、87321099	明晨大厦招租 部分办公用房出租87795050 钱湖人家一期112㎡豪装全亮位佳无税售112万13805872536 江滨广场二楼二间出租可隔2层电话：13426281260陈 特种再生资源营业执照转让或出租鄞州区价面谈18069053181 嘉汇国贸办公出租13336876396	休闲娱乐 租转 大型足浴店转让 印象城商圈1000㎡，豪华装修营业中。电话：0574-63068598 海曙区酒店棋牌会所转让手续齐全客源稳定13362861658 东吴营业中宾馆转13857875878 宋诏桥宾馆转13957498882 宋诏桥宾馆佳位转15967800245 营业中宾馆低价转18606616563	全新厂房出租 位于机场路与通途西路旁标准厂房一幢4层楼5000㎡，独门独户交通便利 联系电话：18658253503洪	新厂房出租 小港联合区域中兴中路58号占地10亩1万㎡厂房，独户电250K，5T客货梯2部，集卡自由进出，蒸汽设施配套13905749429陈	光学嫩肤美容美体会所 [含进口仪器]转让 ☆天一商圈☆，☆精装修☆，☆执照齐全☆，☆写字楼内，复式200平 13105530283	客运中心机场路旁 厂房出售 有证7.8亩工业土地，有证建筑面积近9000㎡（1幢五层7500㎡/有2台电梯，1幢三层750㎡，1幢二层700㎡）独立配电250KW，区域位置优越，交通方便，现欲出售，价面谈。 电话：13805847922李先生（8:00-16:00）
办公住宅 租售 杭州主城区莫干山路25层大楼出租，可分割，适合客房等各种业态。电话：18814806688	厂房转让 鄞州区姜山附近厂房整体转让，约40亩，厂房13000㎡，证件齐全，位置佳。 电话：13805867275	钱湖公馆 鄞州中心区，印象城对面， (1)公寓现房11000元/㎡； (2)旺铺8000元/㎡。 售房热线：15058004456李	厂房整体转让 骆驼工业区，机械制造业，国家级行业许可资质。土地26亩，厂房8000㎡，设备齐全，交通便利。整体股权转让，价格面议。 联系人：13738823388叶	咖啡厅转让 鄞州区800㎡知名连锁咖啡厅部份股份转让或整体转让均可，环境雅，位置佳。转让费面议。整体股权转让，价格面议。 电话：13819420232	房屋出售 锦诚明都33幢，101㎡，三室一厅前后阳台，价格面谈。 联系电话：13059833768 15858067818	高价收旧货13065602887张 收宾馆饭店家具13957831883徐 高收收店宾馆设备18758811740 市场收所有旧货13071901908陈 收家具床一切旧货81100126陶 什么旧货都收13777125759 专收空调、酒店等13805885124
仓库厂房出租 下应创新128旁厂房1-2层共2000㎡可分割出租，位置佳。 电话：13003736663	家教培训 名师教育1对1 27806865 宁大家教15088831036	金为教育★专业中高考 精良师资实力一对一，袖珍班高三艺考生全科辅导27871877 杨老师高中数学快速提分，特别针对高三及美术班18667426320 初高中数英科家教66057366 高中英语数学物理68822848 高考数理化特 辅13736185380官 高师教高中物理13586516209	家政服务 上门维修定做微波炉15258338320 家电维修 惠尖专业维修空调彩电87792460 搬家搬厂 阿拉宁波人搬家特优87332235	便民搬家搬厂87662211 新天地搬家搬厂空调87935917 千禧搬家特优87778900 快捷专业搬家87907772 征婚交友 18年品牌月湖婚介81181890 娱乐器具	旧货回收 收物资13777079388设备 收工厂宾馆空调锅炉等一切设备 ★高收一切旧货15957864375 收空调饭店宾馆等13095936669	培训学校寻找合作或代理 有教育类背景优先18888969116 取名改名 ●中国易经协会浙江分会会长金雅阁教授为您提供起名预测、地理服务。天一豪景87287096
商务 刊登 热线 81800018、87321099	高求购二手车汽车 车好可略高市场价13857811288 高价购各档二手车 轿车皮卡货车等13056903116虞 香岛二手车高价收购，免费上门评估13605888588评估赠礼 高于市场3千收车13095946666 高价收购汽车18657438361	代办代理 小额贷款15067405550 盛隆清债咨询 清债专家快速合法催收个人、公司、各类欠款、成功收费。 电话：18069277817 地址：宁波中农信大厦3010室	专业个人、企业转贷增贷 (象山片段)电话：18067227109 代办公司注册垫资13706842314 工商注册 贷款咨询18957444575 免费办执照代记账15888055466 小额贷款1377058616 小额贷款当场办理13957414989	调查咨询 神洲调查87289267 民事取证、商务、打假、寻人调查 宁波人自己的老牌调查公司 灵动清欠88205997 债务清收寻人查址抵押借款 力度专业债务清理13208077620	法律服务 离婚、房产、车贷债务87295238 交通事故刑事辩护13777948785 公司个人法律服务13819892705 招商合作	成顺投资 咨询有限公司 工商号：330902000076773 企业、个人无抵押信用贷款咨询 电话：13306698699 鄞州和邦大厦
车辆信息 车辆中介 华东二手车 长期求购各种二手车13705742073 兴宁路558号火车站东200米 高价急购二手车 免费上门评估18868687777方	车辆典当 专业汽车抵押借款，活当，质押按揭车也可做，询：4006779700 网址www.aladai.com 按揭车、轿车典当13355958845 车辆租赁 新友亿汽车租赁18905743666	联丰租赁价格优惠18957800235 陪驾陪练 新手陪练全程接送13806674535 学车大车增考B照13306617808	汉邦贷款 咨询有限公司 工商号：330203062934474 专业个人(企业)无抵押信用贷款咨询，汽车、房产抵押贷款咨询。地址：中山东路796号东航大厦502室 电话：87622059、18658266121	招商合作	成顺投资 咨询有限公司 工商号：330902000076773	成顺投资 咨询有限公司 工商号：330902000076773