



# 为冲微信排名，深夜暴走增加步数

## 医生：为冲榜盲目增加运动量，可能会对身体有害

□记者 周科娜 通讯员 刘春霞

微信朋友圈除了晒美食和自拍，还流行起一种新的晒法——晒步数。不少市民通过手机APP，在朋友圈里展示自己每天的步行记录，还能排个名次。不过记者了解到，为了不让自己的排名落后，有市民竟然深夜在家门口花园暴走。医生称，走路这种运动老少皆宜，但这样的比拼，不但失去了运动本身的意义，还可能伤害身体。

### 为摆脱微信排名末尾，深夜花园暴走

“周围的朋友都在用计步器，我觉得这样可以监督自己锻炼，于是我也买了一个。”34岁的市民陈先生今年初开始接触带有计步功能的智能手环，刚开始佩戴时，他时不时会看一下当天走了多少步，消耗了多少卡路里。“周一到周五，我每天大概是6000步，周末因为外出游玩、逛街等原因，大概是1万步左右。”陈先生说。渐渐地，他发现身边不少人会通过朋友圈分享步数。于是，他也开始每天关注自己在排行榜上的位置。“有一次，我在朋友圈中排到了最后一名，发现前面两名的步数

跟我差别不大。于是，晚上11点多我在楼下小花园暴走了一段时间，终于摆脱了最后一名。”

不过，事后回想，陈先生觉得自己的行为有点好笑。“为了晒步数这样拼，是不是有点违背当初健身锻炼的初衷了。”

医生指出，晒步数是可以带动大家一起运动健身，这应该算是一种好的现象。但是如果因为排名而去较劲，则有可能失去运动本身的意义。特别是为了冲榜而盲目增加走路量，反而会伤害到身体健康。

### 每天1万步是正常步行量

龙赛医院骨科主任陈永坚表示，走路、跑步等是一项老少皆宜的运动，但运动是一把“双刃剑”，既可健身，也可伤身。通过微信运动排行榜的激励方式适当走路，对身体有一定帮助，但千万不能不顾自身身体。

“现代人工作生活压力大，运动量少，每天走1万步，应该算是一个正常的步行量，但如果走得太多、频率过高、姿势不对等，则可能造成慢性关节损伤，对肌肉、骨骼等也可能产生不良影响。特别是肥胖或有关节有疾患的人，过量的负重运动，有可能加重关节软骨的磨损。”

医生指出，运动是一个循序渐进的过程，走太多后关节承受压力大，易造成关节损伤；有椎间盘突出的人，如

果走太多的路可能引起病情加重；老年人则容易造成膝关节的滑膜炎等。

“运动者最好根据自身情况来制订运动计划。”陈永坚建议，市民可以在晚饭后休息半小时开始散步，外出时最好穿舒适的运动装和运动鞋，有条件者可以去健身房、体育场、公园或花园等，步伐主要是以自己的舒适度为准，频率不可过快。走路时要注意保持良好姿势，最好昂首挺胸，缩紧腹部，目视前方，肩膀放松，两臂自然前后摆动。

对于身体较为肥胖的人或患有慢性疾病的中老年人，要根据自己的身体状况调整锻炼强度，状态不好时可适当减量，甚至不走。

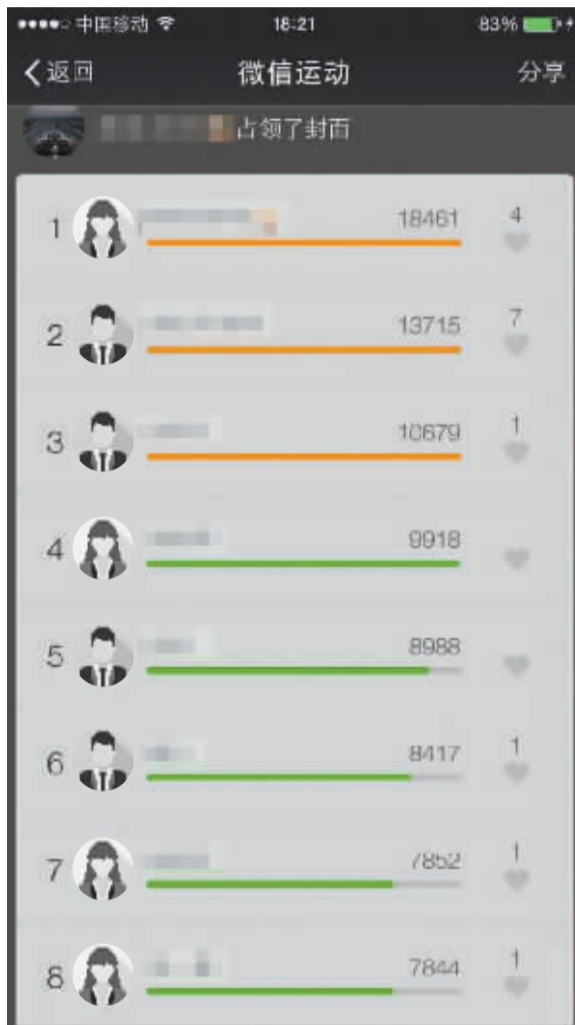
### 不同体质和健康状态的人走路有讲究

记者咨询医生后发现，不同体质和健康状态，步行的时间和频次都有讲究。

体弱者每小时走5公里以上最好。只要步子大，胳膊甩开，且全身活动，都能调节全身各器官的功能，促进新陈代谢。失眠者可在晚上睡前15分钟散步，每分钟走80米左右，每次半小时，会有较好的镇静效果。而对于长期坐

办公室的市民来说，最好能坚持坐1小时后步行2分钟，这样可以有效缓解疲劳，也有利于身体健康。

此外，医生特别提醒，目前天气炎热，建议市民外出运动时要带上水壶，以及时补充水分。另外，在进行快步走、跑步等运动前，可以先做一些热身，以防出现运动损伤。



陈先生的微信晒步排行榜。记者 周科娜 摄

高品质 高性价比 无理由退房 成熟配套

恒大地产集团 沪港通标的股：恒大地产 香港上市股票代码3333

真山水城 二期 水岸

# 双水岸美宅 全新加推

首付 2 万起 95-110m<sup>2</sup>精装朝南小三房

享 1500元/m<sup>2</sup>满屋9A精装

少儿绘画夏令营 免费开班啦

开放绘画课堂，优惠的绘画指导，免费报名免费培训

培训地址：恒大山水城售楼处 培训时间：8月8日-8月30日

0574 8652 8888 | 地址：九龙湖风景区主入口处

恒大海上威尼斯 观海名邸1万起3万 双拼别墅3万起10万 独联别墅10万起50万

VIP火爆预售中

蔚蓝海岸 8月盛大开盘 8.15崔健和你一起沙滩玩摇滚，恒大星光音乐节 疯狂来袭!

400 828 6333

项目地址：慈东大榭北首陀庵度假区