

百练走为先 最好的运动是步行



“动则有益，多动更好”。走路是世界上最简单的运动之一，也是保持健康的最好方式。

早在20世纪20年代初，被誉为“心脏病学之父”的美国人保罗·达德利·怀特已经提出步行对健康有特殊的益处这一论点。怀特认为，健康的成人应该把每天步行锻炼作为一种规律性的终身运动方式。20世纪70年代后，怀特的论点得到了科学验证。在1992年的时候世界卫生组织就曾宣布：世界上最好的运动是步行。在1997年，这一说法得到更有力的证据证明。

当时，有学者对1645名65岁以上的老人进行研究对比，发现与每周步行少于1小时的老人相比，每周步行4小时以上老人心血管病住院率减少了69%，死亡率减少了73%。因此，鉴于步行对心血管病有着如此明显的预防保健作用，它应该成为一种流行的健身运动。

更能说明步行是最好的运动的说

法，来自于中国。早在两千多年前的《黄帝内经》中就曾提出：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形”。这其中的“广步于庭”，就是在院子里散步的意思，相当于今天的步行。此外，我国民间也一直有“百练走为先”“百练不如一走”的说法。被西方医学界尊称为“医学之父”的古希腊医师希波克拉底也曾说“健走，人类最好的医药”。

那么，走路锻炼对身体有什么好处呢？

首先，走路锻炼能愉快身心。有规律的走路可以刺激大脑中的内分泌素释放，缓解疲劳，让身体感到快乐，缓解心悸和恐慌。而在新鲜的室外空气中走路，使大脑思维清晰灵活，可以有效提高学习和工作效率。多走路还可以提高人体免疫力，

减少疾病的发生。有规律的走路是一种天然的镇静剂，它能改善神经系统的兴奋，避免抑郁，使精神状态良好、放松、精力充沛。

其次，经常走路能活络经络。经常坐在办公室里，或者很少有户外活动的群体，一般会出现经络僵硬、全身不舒服的症状。经常走路锻炼，可以活络经络，增强人体血液循环和新陈代谢功能。经络疏通，全身自然会放松。

第三，走路锻炼可以减少疾病发生。五脏六腑需要锻炼，如果他们不运动，就容易发生变硬、生病等情况。因此，走路可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠道的规律性蠕动，增加食欲，增强五脏六腑的弹性功能。走路时，我们的身体会自然减少肾上腺素的分泌，肾上腺素在预防动脉和血管疾病方面发挥着非常好的作用。

最后，长期坚持走路会让体重减轻。走路不是一项非常激烈的运动，但走路对减肥和瘦腿有非常好的影响。而且走路并不容易让身体感到疲惫，再加上路边的风景，让我们更容易坚持。长期科学的步行运动可以减少体内多余的脂肪，使身体更加对称和健康。

有规律的走路对预防和治疗糖尿病、肥胖、习惯性便秘等疾病有较好的疗效。走路时，我们的消化系统会分泌更多的消化液，可以促进我们的肠胃蠕动，帮助身体消化食物，也能促进我们的食欲。走路对于糖尿病、高血压有很好的治疗效果。

延伸阅读

步行锻炼的正确方法

尽管走路锻炼属于一种非常安全的运动健身项目，但是如果不能很好地把握其锻炼的方法和要领，就很难达到应有的健身效果，甚至还可能产生一定的副作用。

- 1.选一双合脚的软底运动鞋。如是专门的跑鞋更好，可以缓冲脚底的压力，防止关节受伤。
- 2.穿一套舒适的运动装。这样能让自己的心情和身体放松。
- 3.准备一壶清茶水，可适当加些糖、盐。清茶能生津止渴，糖、盐可防止流汗过多而引起体内电解质平衡失调。
- 4.选择一条合适的运动路线。由于运动的时候呼吸次数和心脏的搏动会明显增多，全身血液循环流通加快，如果在空气污浊的地方运动，会吸入有害气体给身体带来损害，所以步行运动要在空气清新的场所进行。而且如果空气中氧气充足、负离子多，可起到消除大脑疲劳和促进心脏器官功能的作用。同时，视野暗淡的地方容易让人产生视觉疲劳并心情压抑，所以步行运动最好在宽敞、明亮的地方进行，可以消除视神经疲劳，使人心情舒畅。
- 5.步行时间要恰当。步行锻炼的时间最好选择在每天太阳升起后，下午3点也是最佳的锻炼时间。每周步行锻炼至少3次，并且每次不能少于30分钟。

此外，步行运动前一定要做些准备活动，如轻轻压压肌肉和韧带、做下蹲运动等，让心脏和肌肉进入运动状态。当然，运动后可别忘做放松运动哦。

知识库

步行锻炼的几种方式

普通步行 这几乎是一种适合所有人的步行方法，以慢速45~55米/分钟和中速60~70米/分钟为宜，每次30~60分钟。老年人和身体虚弱者，可以减少为每次20~30分钟。

快速步行 速度以70~90米/分钟为宜，同时两臂前后摆动幅度稍微加大，可增进肩背、胸廓的活动力度和范围，对肩周炎、关节炎等关节性疾病和慢性支气管炎等呼吸系统慢性病的防治非常有益。

摩腹步行 以25~45米/分钟的速度步行，同时两手旋转按摩腹部，顺时针和逆时针交替进行，每走一步按摩一圈。坚持下去可以促进胃肠道蠕动，使胃液分泌增多，有助于治疗消化不良和胃肠道慢性病。

倒着走 经常可以看到三五成群的老人们背着手倒着走，其实这也是一种很好的养生方式。倒着走可以帮助缓解腰部的疼痛，也能改善椎间盘突出情况。不过在倒着走时一定要选择平坦路面，速度不宜过快。

踮脚走 走路时用脚尖走路，脚后跟完全抬起。这样做不仅可以锻炼自己的屈肌，还能让足三阴经变得更加通畅。每天坚持踮脚走路，或许能让身体变得更加好，气血运行的更加畅通，对下半身的血液循环以及经络的畅通都很有帮助。但踮脚走运动强度不要过大。

相关链接

步行锻炼每天走多少步最合适

人每天都有合适的走路步数，超过这个步数容易让身体的一些器官受损。据调查了解，人一天的步数应该是在5000步到8000步之间，能让身体的抵抗力慢慢增强。如果每天行走的步数小于一起5000步，那就属于严重缺乏运动。如今可以使用手机检测自己每天走了多少步路，如果跟5000步相差比较远的话就应该多去散散步了，这样才能让身体得到很好的一个锻炼。

需要注意的就是，一天走5000到8000的步数，是在锻炼的时候走这么多路，而不是在生活当中用零散的时间累积出来的步数，这样的步数是不作数

的，算不上是什么锻炼。所以人们每天都应该要抽出一段时间去进行走路，这样才可以让身体得到很好的锻炼，让身体保持更加健康。

在走路之前也需要注意，走路之前的半个小时，尽量不要吃东西，因为吃了东西之后走路很有可能会对胃的伤害比较大，容易让胃受到刺激。可以在走完路之后喝一些水，这样也可以补充身体的水分。平时的时候可以早上起来的时候走路，或者是在吃了晚饭的半个小时之后走路，这个时间段运动还可以放松身体的压力，让身体的状态变得更好。

走路要保持良好的姿势

生活中许多细节都会影响健康，走路姿势就是其中之一。走路时长期保持不正确姿势会影响颈椎和骨骼生长。

走路要保持良好姿势

一个良好的步行姿势意味着背部和臀部肌肉可以得到最大的锻炼。正确的走路姿势应抬头挺胸，眼睛直视前方，躯干自然矫直，身体重心稍向前；上肢和下肢协调，步调适中，两足落地有节律感。保持正确的走路姿势能够使身体锻炼得更加健康。

快走好还是慢走好

慢走更适合老年人，但要想让身体变得更健康的话，还是快走比较好，心率应保持在每分钟120~140次，与轻微出汗的身体是适当的。对60岁以上老年人来说，每天快走10分钟，可能会降低患心脏疾病的风险。如果身体素质不好的话，还可以降低强度。锻炼应该渐进有序，刚开始锻炼的人可以走半个小时，然后逐渐延长时间。同时，也可以配合慢跑，以实现健身的目标。

计步器是如何工作的

如今，不管是出门佩戴手环、计步器，还是拿手机，记录自己行走的步数，已经是很多人的生活习惯了。很多人时不时就拿出手机，看看自己今天走了多少步。每天晚上睡觉前必须看自己的步数排名，看看自己是不是第一，或者看有没有人给自己点赞。那么你们知道，计步器到底是怎么工作的呢？是怎么知道我们每天走了多少步的呢？

最开始的计步器是机械式的，通过简单的重力感应来计算步数，也就是说手机震动或者摇晃一次，系统就算一步，就像大家在网上看到的那般，虚荣心爆棚的网友用摇晃手机的方式来作弊，给自己增加步数。但是随着科技的发展，计步软件算法的提升，以及手机内置传感器的增加，这种简单的作弊方法已经行不通了。

现在的手机或者手环里面，一般是用一个非常小的芯片，叫三轴加速度传感器，通过这个传感器可以测量手机或者是手环在三个不同的方向上的加速度，然后通过这个加速度的值进行一些算法的运算，然后统计就可以知道大概可以测出来走路的步数。有的计步数软件要求更高，除了装载感应器，还增添了卫星定位+地图轨迹，通过卫星定位和地图轨迹计算用户的行程距离。在计算平均速度后，换算成步数。

随着科技进步，电子产品硬件更新，计步数软件算法增多，人们日常生活的行走数会被更精准记载。 晚综