

# 别小看健步走,它真的能健身



## 走路是“长寿药”，这样走对膝关节更友好

走路被称为“长寿药”，研究显示40岁以后，保持一定运动量的人寿命更长。《英国运动医学杂志》2024年的研究表明，每天以约4.8公里/小时的速度步行111分钟，相当于约1.1万步，或完成同等运动量的其他运动，可能将寿命延长11年。当然，这个数字只是参考，每个人应根据自身情况适量调整，老年人每天7000~8000步也能达到健康效果，不必盲目追求步数。需要注意的是，任何运动都应适度，如果走路后膝关节疼痛持续超过2小时，就说明运动量过大，应适当减少。2025年8月，《柳叶刀-风湿病学》研究发现，走路时脚稍微向内或向外偏5~10度，能够有效减轻膝盖压力，延缓关节损伤，甚至可能延缓骨关节炎的进展。对于已有骨关节疾病的人群，最好先咨询医生再调整走路姿势。

健步走时姿势非常重要，步幅比平常稍大，脚落地膝盖微屈，重心随步伐自然移动，上身保持挺直，双手自然摆臂。开始之前可以做一些下肢拉伸和踢腿动作，上肢辅以手臂摆动进行热身，这样能减少运动伤害。走路时不要驼背、挺腹或拖脚，这些不良姿势容易造成腰酸背痛、关节压力增加，甚至损伤足弓。速度方面，每秒约走2~3步，每分钟约120~144步，有助激活心肺功能。健步走过程中，当呼吸略急、身上微微出汗时保持20到30分钟以上，每周进行3~6次，就能达到理想的运动效果。早晚均适合健步走，只要保护膝关节不受凉即可。如果在用餐后进行健步走，应休息至少半小时再开始，空腹长时间快走可能导致血糖下降，出现不适感。

场地和鞋具选择也很关键，公园、体育场或其他远离马路的安静场所最适合，最好选择弹性塑胶跑道，配合带气垫或气囊的运动鞋，可以减缓冲击，保护膝关节。

中日友好医院骨科  
副主任医师 陈星佐  
来源：CCTV 生活圈

很多人认为，想要增肌只能靠举铁和高强度训练，像散步这种轻松活动，顶多算是“热身”或“辅助”。但事实上，健步走不仅对心血管健康有益，还对增强肌肉有不容忽视的作用，尤其是对刚开始锻炼、处于恢复期，或中老年人群而言，它更是一项温和但有效的训练方式。

那么，步行到底是如何帮助我们锻炼肌肉的呢？要理解这点，首先要明白肌肉生长的原理。肌肉生长主要依赖于三个因素：力量刺激、营养支持和充分恢复。在力量训练中，肌肉纤维会因受力产生轻微撕裂，身体在休息和营养补充过程中修复这些撕裂，从而让肌肉逐渐变得更大更强。而步行，恰恰能为这个过程提供辅助的“激活”和“巩固”。

在行走过程中，人体会调动多个肌肉群共同参与运动，包括大腿前部的股四头肌、大腿后侧的腓肠肌群、臀部的臀肌、小腿的腓肠肌和比目鱼肌，以及核心肌群等。这些肌肉在反复迈步、稳定躯干、控制重心时都被激活和锻炼，从而提升整体稳定性、协调性和肌肉耐力。

特别是在坡道、楼梯、草地等不同地形上行走时，不同肌群会承担更大的负荷，有助于更全面地刺激肌肉。此外，对于疾病初愈、运动损伤恢复，或年纪较大的人来说，步行提供了一个低冲击、易坚持、低风险的运动选项。

但如果你想进一步增强步行的“健身效果”，还可以试试以下几种方式：

### 加入间歇训练

以快慢交替的方式走路，比如快走30秒，再恢复到中速行走1分钟，反复进行10~20分钟。这种方法不仅锻炼肌肉耐力，还能提升心肺功能。

### 走不同地形,增加坡度

上坡时，臀肌、腓肠肌群参与度更高，下坡时股四头肌、核心肌群发力更多。相比平地行走，这种变化能调动更多肌肉纤维，有助于提升力量。

### “步行+深蹲”组合训练

每走15分钟停下来做一组深蹲或弓步蹲（10~15次），可加强下肢肌力与肌耐力，同时保持心率处于脂肪燃烧区。

### 增加阻力

在行走时穿加重背心、手持小哑铃，或使用阻力带训练，这些“负重”方式可以增加肌肉工作量，让步行更具挑战性。

### 注重姿势

保持头颈挺直、肩膀自然下垂、核心收紧、脚步有力而有节奏，有助于激活核心稳定系统，减少运动伤害风险。

为了发挥最大效果，建议每次步行训练都包含完整的流程：

热身阶段：步行前先进行5~10分钟的慢走或开合跳，激活关节和肌肉；

主训练阶段：结合间歇快走、地形变化、体重训练等方式；

收尾拉伸：训练后做5~10分钟静态拉伸，如拉伸大腿、小腿、臀部，有助于缓解肌肉酸痛、促进恢复。

当然，健步走虽然是非常友好的运动方式，但如果真想真正实现肌肉增长，还需与科学饮食（特别是优质蛋白摄入）、适当的力量训练结合进行。步行作为衔接日常生活与运动之间的“桥梁”，能帮助你保持高质量的代谢状态和肌肉活力，成为增肌计划中不可或缺的一环。

湖南体育职业学院副教授  
国家级社会体育指导员  
魏华祝

## 每天20分钟，练出“活力不倒翁”

“家有一老，如有一宝。”但这“宝”最怕摔。数据显示，我国65岁以上老人每5人就有1个摔过，髌骨骨折后一年去世概率高达40%。别慌！科学平衡锻炼能降低35%跌倒风险。这套在家就能练的方法，80%老人练3个月就见效。

### 先自查:你的平衡“亮红灯”了吗

1. 闭眼单脚站撑不过30秒。  
2. 走3米往返（计时起立-行走测试）超14秒。

如果存在以上问题，就赶紧练起来！

### 训练前:3样东西备齐了,安全第一

1. 环境 清走杂物、收起地毯和电线，选干燥空地。  
2. 装备 穿防滑鞋，备好齐膝高的稳椅子/栏杆，备练时扶用。  
3. 状态 别在服降压药后1小时内练，防头晕。

### 核心动作:每天20分钟,分两类练

1. 静态平衡（练肌肉控制力）  
(1) 重心转移：双脚与肩同宽，慢移重心到左腿，撑20秒，换右腿，重复10次，闭眼/拿水瓶可加难度。  
(2) 单腿站立：手扶椅背，抬一条腿到90°，撑10秒，换腿，重复15次。  
2. 动态平衡（练日常行动稳度）  
(1) “8”字行走 沿“8”字慢走，脚跟贴脚尖，走3圈。  
(2) 倒走训练 扶栏杆向后走10步转身，重复5次。  
(3) 坐-站转换 坐无扶手椅，不借手臂力慢站起，重复10次，躯干前倾别超30°。  
(4) 足尖/足跟走 踮脚尖走10步，再用足跟走10步，交替3组。

### 4周后进阶:平衡再升级

1. 奥塔戈运动 腿绑0.5~1公斤沙袋，做侧抬腿、屈膝，每周3次。  
2. 太极云手 每天10分钟简化版，练协调。  
3. 双任务训练 走路时数数/抛接球，模拟日常复杂场景。

### 关键提醒:缺营养,练再多也白搭

运动期间，注意增强营养，每天吃够1200毫克钙（约4杯牛奶），摄入800IU维生素D，多吃优质蛋白（每千克体重1.2克，比如60千克老人每天72克），这样才能保证运动效果。

湖南省康复医院 刘蓓蓓 彭蓉

## 跳绳好处多多,一根合格的跳绳怎么选?

跳绳是一项简单高效的有氧运动，但想让它真正发挥健身效果，选对一根合格、安全的跳绳至关重要。2025年7月起，《跳绳》（GB/T 45544—2025）国家标准正式实施，对跳绳的安全性、耐用性和功能性提出了更高要求。消费者在购买跳绳时，可以从标签、材质、用途和功能四个方面科学挑选。

首先要看标签。合格的跳绳应标明产品名称、型号、生产商信息和执行标准编号（如GB/T 45544—2025），切勿购买“三无”产品。

带电子计数功能的跳绳还应具备CCC认证标志，必要时可索要检测报告，以确保产品符合有害物质限量和机械安全要求。

其次要查材质。跳绳手柄、绳体若颜色过于鲜艳、气味刺鼻或表面发黏，可能含有超标染料或增塑剂，应避免选购。安全的跳绳材质表面光滑、手感坚实无毛刺，塑料件不过软，金属件无明显毛边。

再次要依场景选择。日常练习可选竹节绳或胶绳，轻便耐用、适合儿童和初学者；考试训练建议用轴承胶绳，绳长可调、旋转顺畅，

减少缠绕；体能锻炼者可选电子计数跳绳，方便制定训练计划；竞技选手则可用钢丝包胶绳搭配轴承手柄，速度快、稳定性高。

最后要测功能。购买前拉伸绳体，确保调节扣能锁死；甩动手柄测试防滑性能，握紧后不易脱手；轻拉绳体，应能承受5千克拉力不变形。

一根合格的跳绳，不仅让运动更高效，也能避免意外伤害。挑选时多一分细心，运动就多一分安心。

吴微微