

注意！ 手机一万步 ≠ 运动一万步

医生：运动强度很重要 生活步数“不算数”

科学研究发现，步行是增加人体血液流动，让身体肌肉获得运动的简单有氧训练，可以增强骨骼强度，提高人体健康水平。

随着手环和微信运动的普及，越来越多的人开始“刷步数”，每天达到一定的步行量，似乎也能一定程度上实现自己的有氧训练。但是手机里显示的一天累计走了一万步并不等于运动了一万步。今天，医生就来教大家怎样才能走出健康的步伐。

很多人
都被手机步数“骗”了

来自世界卫生组织的数据显示，每周步行大于或等于4小时的65岁以上老人比每周步行小于1小时的65岁以上老人，心血管发病率减少69%，病死率则减少73%。

实际上，早在微信运动之前，就有很多机构提出了以步数为唯一参照的运动建议，其中最广为人知的就有“每日一万步”的口号。包括ASCM(美国运动医学会)和CDC(美国疾控中心)，早期也都提出过相似的建议，很多有糖尿病的人也被建议要日行万步。

但必须提醒大家的是，我们在微信朋友圈晒的步数大多是指手机记录的步数，通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了，手动脚不动也会产生步数，这样的步数是有欺骗性的步数，不是真正有效步数。只凭借步数不一定能达到促进健康的目的。

脱离强度谈步数
效果打折

我们通常理解的每天一万步，并没有将运动强度考虑在内。而在近几年的研究中发现，运动对健康的增益，很大程度上是依赖于运动强度的。如果你步行的强度很低，并不能引起身体良性的应激反应。

一般而言，走一万步消耗的热量大约在240至300卡路里。这一万步的数字看起来很美，能不能达到实际热量的消耗却不一定。

梅脱(MET):能量代谢当量，是表达运动强度的单位。每公斤体重从事1分钟活动，消耗3.5ml氧气，被称为1MET。强度大概相当于成年人的静坐状态。简单不严谨的说来，如果一项运动消耗氧气为静坐的N倍，就被称为N梅脱。梅脱越大，该运动强度越大。任何针对促进健康的有氧运动而言，对强度都有要求，步行也不例外。健步走想要走出健康，强度是关键因素之一。

一般来说，要不间断行走30分钟以上，对健身才更有效。因此，步行和其他运动一样，重要的是保证足够的强度和运动时间，才可以起到健身的作用。要达到中等强度以上。一个简单的判

断标准，是运动心率：健康且体质较好的，心跳可以控制在120~180次/每分钟；中老年或慢病人群，心跳大致控制在(170-年龄)~(180-年龄)/每分钟。心率，可以简单地通过摸一分钟脉搏来测。在运动之前，最好做一次心肺运动测试，了解自己身体情况，从而安全有效运动。

偏胖的、关节有问题的、没有运动基础、体能较差、有慢性疾病的人，就不要盲目地每天花好几个小时去刷步数，因为很有可能一万步对于他们来说太多了。

生活步数和运动步数
是两码事

很多人是从早到晚都佩戴运动手环或者计步工具的，然后记录步数的时候也一起记录，这就导致了生活步数和运动步数并没有分开。根据一些研究，成年人一般一天要走8000步左右，而这8000步基本上强度都很低，对健康促进小。比如，这一万步的数字，也包括了你起身倒水走两步，打个电话时溜达几步，所以千万别以为你每天走个一万步，就成

功走上了健康的大道。如果除去这8000步，实际上日行万步中，只有2000步左右是比较有效的运动，这个运动量实在是太小了。

此外，有些人走路时不注意体态，反而会或多或少地破坏身体的协调性，还会在无意间加重自己的颈椎压力。比如，有的人走路时候会下意识地驼背。还有的人走路时候会玩手机，不自觉地出现探颈。这些方式都是不提倡的。

所以说，虽然计步工具的确可以很好地计算出你日常的步行量，但是从对健康的增益来看，单纯只看步数意义并不大。

日行万步 膝关节没负担

与“暴走一族”相反，有些人认为走路太多膝关节有磨损、伤害比较大，宁愿少走几步“养”膝盖。其实，每天一万步的行走，对膝关节的影响不大。因为正常人每天行走一万步是合理的，可以有效提高关节的灵活度，还可以促进全身血液循环，避免骨质疏松。但如果是体弱多病或老年人，最好是看实际情况而定，不可勉强。



运动 要讲究科学

运动前要做好热身运动

许多人没有提前准备热身运动，在肢体没有完全适应的情况下就进入运动状态，容易出现意外受伤的情况。因此，在运动之前都需要做好热身运动。

运动过程中需要注意强度

一般来说，年轻人的身体素质较好，可以进行比较高强度的运动。而身体虚弱或者年迈的老年人，需要结合自身情况，选择适合自己的运动方式，切不可进行超负荷运动，以免发生意外。

运动需要循序渐进

不要一下子进行身体无法承受的运动。许多人长时间没有运动，突然间进行剧烈的运动，容易出现头晕、恶心的不良症状。因此，进行任何体育运动都需要循序渐进，从低强度到高强度运动慢慢过渡。

节食可以闪电瘦？当心越饿越胖

露肉的季节，减肥必须讲效率。于是，节食被不少人看作是立竿见影的减肥方法。不过，一定要告诉你这个真相。依靠少吃、甚至节食来实现闪电瘦的愿望并不现实，还很有可能越饿越胖。难道这些年忍住不吃的美食都白费了？能量守恒定律在我身上失效了？你想多了，真正影响你节食减肥的因素且听营养师从头道来。

瘦身路上的“绊脚石”——
能量补偿机制

为什么饿得前心贴后背，就是瘦不下来？其实，能量守恒定律你是无法推翻的，你的困扰可能来自于另一个因素——能量补偿机制。

所谓能量补偿机制，就是身体想尽各种方法努力维持能量平衡，尽量避免出现能量负

平衡。人体的总能量平衡取决于能量摄入和能量消耗两部分。能量补偿机制是指当你减少能量摄入时，人体的能量消耗比如基础代谢可能会下降，导致即使减少了能量摄入，也无法达到能量负平衡，无法实现减重。

换句话说，我们人体是非常聪明的，当你试图“饿”它的时候，为了保护自身，它会下调基础代谢率，这也是人类能进化至今的一个原因——“适应”。这种“适应”就造成了“你少吃，它少用”“不吃也不瘦”的现象。

肥胖人群
单纯节食后更易“被补偿”

值得关注的是，能量补偿在不同人身上的作用也是不相同的。研究发现，不同身体组

成的人，能量补偿程度有很大差异，脂肪含量比较高的肥胖人群在节食后更容易发生显著的能量补偿。所以，单纯靠少吃甚至不吃来减重的做法，是不可取的。这不仅达不到减重的效果，还可能造成基础代谢率的显著下降，反而变得更易胖了。

还有一部分人，怎么运动也瘦不下来，那又是怎么回事呢？其实这也和能量补偿机制有关。

当我们在增加能量消耗的时候，我们的机体也在努力地让能量达到一个平衡状态。虽然我们运动消耗了一定的能量，但在运动以后大家会发现食欲变好了，吃的比以前要多一些。摄入的能量抵消了此前的能量消耗。此外，你增加了运动能量消耗的同时，身体还会“想办法”让日常生活中的能量消耗随之减

少。比如，今天特意运动了一个小时，结果接下来腰酸背痛不想动了，减少了劳动等其他生活中的能量消耗。

打破“补偿”魔咒
你得这样做

那怎样克服“能量补偿机制”给减肥带来的负面影响呢？答案就是——增加身体的肌肉。我们知道，肌肉量是维持基础代谢率的基础，肌肉量少的人基础代谢率往往比较低。所以，趁早抛弃单纯节食的想法，千万不要想着“饿”出好身材。因为那些年你挨过的饿，可能是造成你体重反弹、越来越胖的根源。我们对于减重的理解，不能仅停留在“少吃多动”，而应该是把目标放在“维持肌肉量、增加基础代谢率”这一层面。

要想维持机体的肌肉量甚至促进肌肉的增长，以下两点很关键：

合理营养 摄入充足的优质蛋白质。我们知道，蛋白质是生命的物质基础，只有摄入足量的优质蛋白，才能为身体提供原材料，促进体内肌肉蛋白的合成。另外，现有研究结果表明，钙、维生素D、n-3脂肪酸等营养素对于老年肌肉衰减症的防治具有积极意义。

适量运动 尤其是抗阻运动。正所谓“用进废退”，如果缺乏运动，机体的肌肉就很容易流失。而基于目前的研究证据，对于肌肉健康而言，除了进行有氧运动，还需要进行适量的抗阻运动。

总而言之，要想实现真正的减重(减脂不减肌肉)，营养和运动的联合干预不可或缺。

据《北京青年报》