



每天走多少步不伤膝?

“最佳步数”出炉:既得到锻炼又不伤膝!

走路,作为一种简单易行且性价比极高的锻炼方式,成为很多人的选择。越来越多的研究表明,每天适量增加走路步数不仅能促进健康,还能延长寿命!

然而,有不少人担心:多走路真的不会伤膝盖吗?究竟走多少步,既能有效锻炼身体,又能避免损伤膝关节呢?

“最佳步数”出炉: 每天走这个步数,最利于保护膝关节

2025年2月,中南大学湘雅医院研究团队在《风湿病年鉴》上发表的一项研究,探讨了“每天走路步数与膝关节骨关节炎”之间的关联,并发现了最有利于预防膝关节疾病的步行量。

研究显示,每天走大约8000步最为理想。这种强度和数量的步行不仅可以增强肌肉力量、改善关节稳定性,还能有效减轻关节负担。然而,当步数超过8000步时,对关节的益处将不会再增加。

膝关节骨关节炎是最常见的一种关节退行性病变,就是人们常说的膝关节骨质增生、长骨刺等。

而目的性步行指的是步伐频率≥60步/分钟的步行活动,这种类型的步

行往往是有计划和目标导向的。看来以后如要将走路当作锻炼,还是要适当加大步幅+加快速度,且避免过度。

每天锻炼走8000步 “性价比”确实高

江苏省中医院骨伤科主任医师孙鲁宁曾介绍,走路的步数不是越多越



好,要因人而异,适度的运动量才是最好的。

对于那些平时没有多少运动的人来说,走路过多很容易导致膝盖受伤和膝盖疼痛。特别是一些肥胖的人,体重过重,关节容易磨损。如果走得太多,关节的磨损程度会增加,引起膝关节疼痛。

除了要考虑膝关节,还有研究显示,每天走8000步确实好处很多:

1. 每天走8000步,降低死亡风险获益大

2023年《欧洲预防心脏病学杂志》发表的一项研究显示,多走路对长寿有好处。每天多走路与降低死亡风险之间可能与多种因素有关。

比如,走路可能有助于促进下肢静脉回流和血液循环,保护心脏;增强心肺功能,改善血压、血糖、胆固醇、情绪、认知、记忆和睡眠;锻炼身体协调能力和平衡感等,进而促进心血管和整体健康水平的提升,降低心血管疾病、癌症、糖尿病等多种疾病的发病和死亡风险。

2. 每天走8000步,降低高血压效果理想

2021年发表在《临床高血压杂志》上的一项研究发现,快走坚持3个月后,大部分人的血压下降了2-3毫米

汞柱左右。对于高血压患者,每天快走4000-8000步对于降低高血压可达到理想效果。

3. 每天走8000步,降低六种慢性病风险

2022年《自然·医学》上发表的一项研究发现,每天走8000多步,可以降低以下慢性病发生风险,包括:阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖症、高血压、食管反流病、重度抑郁症。

每天下午6点后走路锻炼 健康益处最大

走路锻炼随时随地可以进行,如果想要拿出固定时间锻炼,推荐每天下午6点以后。

2024年《肥胖》期刊上发表了一项研究发现,一天中最佳运动时间是每天下午6点以后,此时进行运动最有利于降低血糖。同时,每天下午6点以后运动对健康益处最大,可以把心血管疾病、微血管疾病、全因死亡风险降到最低。

北京大学第三医院运动医学科副主任医师梅雨介绍,走路是一种中低强度的有氧运动,每次锻炼建议30-40分钟,可以起到对心肺功能和关节的锻炼作用。

平时正常走路的情况下,步频是每分钟80-100步,锻炼时步频可以稍微快一些,大概在每分钟100-120步,步幅也更大。走路锻炼前应热身,锻炼时需要摆臂。此外,应选择适宜的鞋,避免受伤。
来源:新华社

建议睡觉时把手机放1.5米以外? 不是因为辐射,而是→

听说有些长辈经常在相亲相爱一家人群里转发手机千万不要放枕边,有辐射!会致癌!这到底要不要相信呢?

手机放枕边会致癌?

目前没有足够的研究能证明手机辐射会导致癌症。

手机在使用时发出的是射频能量,是一种低水平的非电离辐射,这种辐射是比较安全的,基本上不会损害健康或产生致癌风险。

有些小伙伴有个习惯,喜欢晚上睡觉前把手机放在床头充一整晚的电,或者充完电充电器一直插着,这都是非常危险的。

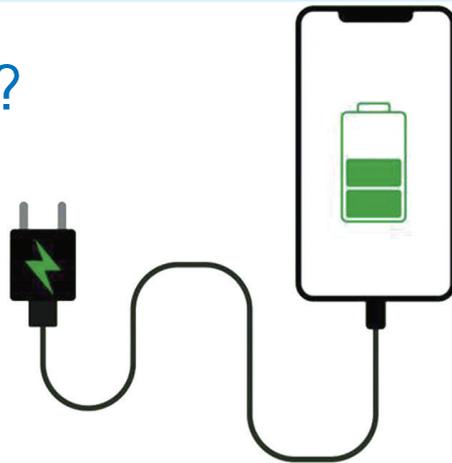
天津一女子睡觉前把手机放在床头充电,没想到凌晨两点手机突然爆炸。还好睡觉时是背对着手机,否则脸都要被炸伤。

广东一女子睡前给手机充电,充电器整夜未拔导致手机爆炸,夜里被烟呛醒才躲过一劫,枕头和床都被烧焦了。

要知道充电器长时间不拔,不仅会增加耗电,还会持续发热,加速充电器老化,严重时会导致爆炸、火灾等事故的发生。

平时给手机充电时要怎样预防和避免危险发生呢?注意以下几点。

1、选择合适的充电环境



尽量不要在过冷或过热的环境下充电,高温会导致电池热量过高,容易发生爆炸,温度太低的话,手机电池的保护机制会造成充电缓慢。

2、使用原装充电器

给手机充电时尽可能用原装充电器,不同手机充电器尽量不要混用,以免

损坏电池造成爆炸事故。

3、不在枕头旁充电

为了方便边充电边玩手机,许多人喜欢将充电器放在床头或枕边,但这样做如果遇到充电器短路造成自燃,枕头和其他易燃物可能会加剧火情,很危险。

4、充电时不要玩手机

充电时尽量不要边充电边打电话或者玩游戏,这会导致热量快速提升,存在很大的安全隐患。

5、避免长时间充电

尽量不要让手机通宵充电,若是发现手机异常发热,应立即停止使用。同时,不宜长时间将充电器留在插座上,这样会加速其老化过程,增加火灾风险。

那么睡觉时手机要放哪呢?

建议放在1.5米之外的地方。这样不容易一伸手就能拿到,可避免因忍不住玩手机而熬夜,也可防止自燃风险。

来源:新华社