运动不够走路来凑？健步走，这些“坑”别踩！

健步走，其实就是走路，被公认为最简单、最经济的运动方式。那么，健步走越快越好吗？越多越好吗？怎么走才科学呢？

走多快？

微喘但还能说话

介于散步和竞走之间，健步走是一种中等强度的运动方式。与跑步、打篮球、游泳等激烈的运动相比，这是一种安全有效的锻炼方式。对于没有基础疾病的人来说，健步走基本是适合的，不分性别、年龄。

经常走一走可以减少心脏病、糖尿病的患病概率，还可以促进机体免疫系统功能，有效增强免疫力。健步走还能帮助你达到塑身的效果，而且不会像其他运动那么疲劳。所以理解了吧？晚餐后，大街小巷里那些健走的身影，都是奔着更健康更美丽去的。

但此处要泼盆冷水了！健步走不注意方式，也会损害身体健康。科学健走，才能避免损伤。

首先，姿势很重要！走的时候应该是颈与肩放松，抬头挺胸，手跟着步行速度左右摆动；腰背要直，稍微收腹；身体微微向前屈，保持脚跟着地、脚尖蹬地的姿势。

那健步走是越快越好吗？快了还叫走吗？这里有一个简单易记的公式。即在健步走过程中，人体的最佳心率应控制在（180-年龄-10）~（180-年龄）之间（即MAF180训练法）。如果你刚好50岁，心率就应控制在120~130之间。当然，你也可以通过佩戴专门计算心率的设备来随时作出调整。

提醒

如果不讲究那么精确，建议每次健步走30分钟左右，达到微微气喘、心跳加快，但还能说话交流的状态就可以了。这时，你的能量消耗已经是闲时自然走路的一倍以上了。

走得过多？

三种伤害请了解

你的朋友圈里是不是也有人日行数万步，甚至10万步？还有人为了争夺排名第一，你追我赶，相互比拼步数？打住！这并不是一种良好生活方式。健步走不仅要控制速度和心率，还要控制距离和步数。

过度运动伤身

即便是对身体最有好处的有氧运动，也有强度的要求。强度达不到，对健康的好处有限；但如果长时间大强度运动，会引起身体里大量水和电解质流失，营养物质消耗过多，影响机体正常代谢。如不能及时补充水分，就可能对健康产生危害，甚至引起心梗和脑梗。

过度运动伤膝

膝关节是人体运动的主要关节之一，但它却是有一定使用年限的。一般认为，膝关节的使用寿命为40年左右。保养不当，就可能会出现各种各样的问题。每天几万步地走，会加快膝关节的磨损，缩短它的使用寿命。甚至有些年轻人，因为过度运动不得不做膝关节手术。

过度运动伤心

前面已经谈到，过量运动可以引发心梗。如果是有高血压和心脏病病史的人，更容易发生危险。

提醒

运动要适度，量力而行。运动不是生活的唯一，如果为了运动放弃其他生活乐趣，就得不偿失了。

预防“走伤”的招儿

健步走太快或太多的问题，是针对一般人群的提醒。而对于慢性病患者来说，还有其他一些注意事项需要牢记。

具体来说，健走前最好进行热身运动。以平时步行的速度先走5分钟~15分钟，这样能够让身体“热起来”，同时还能对关节、肌肉进行一些拉伸，避免运动损伤。

健走结束后，请逐渐减速步行，持续20分钟左右，可以促进和恢复肌肉紧张度，使整个身体回到常态，同时也能避免第二天的肌肉酸痛。

别说健走不需要装备！各方面的支撑条件也很关键。比如鞋子，建议穿比较软或者比较舒服的鞋。衣物尽量选择易干、吸汗的材质。这样运动后，热量能快速流失。

还有，一定强度的健走后，必须及时补充水分，可以少量多次。有慢性疾病及年纪较大的人群，请根据个人情况准备一些药物。为了确保安全，提倡结伴同行。

最后，有基础疾病的人群，特别是老年人，健走前建议跟专业医生进行沟通。

本版稿件据人民网

小贴士

老中青锻炼各有注意事项

儿童、青少年避免突击训练。这个年龄段是成长发育的重要阶段，人的骨骼尚未成型，肌肉力量较弱。有些学生平时课业繁重，缺少锻炼，在体育升学考试前才突击训练，以期待在短期内达到运动效果，这样反而容易出问题。比如，跑步过度易导致小腿内侧骨膜炎，还有一些孩子会感觉前脚掌或后脚跟痛，以为是“生长痛”，其实是过度运动导致的炎症。另外，扁平足的孩子也不适合过多进行跑步运动。还有些孩子在家长督促下练琴，进行长时间的重复手部动作，容易引起腱鞘炎。所以儿童、青少年要注意避免过度的活动刺激，最好别做太多重复动作，以多样化的锻炼为宜。

中青年人切忌太猛烈。中青年人骨骼健壮，肌肉力量强，但也是易受伤人群。他们通常喜欢一些对抗性强的运动，比如篮球、足球等，常发生身体冲撞，很多人也爱打网球等需大力挥拍的运动。中青年人容易在跳跃、跑动时用力过猛，或在扣球、挥拍时由于动作不协调而导致扭伤、骨折等意外伤害。所以，建议这类人运动不要太猛烈，不要过分追求“胜”和“赢”，避免意外伤害。

老年人要量力而行。老年人多有骨质疏松、肌肉力量变弱的问题，还常伴随心血管疾病，所以适宜进行幅度小、强度低的运动。不过，即使进行这样的运动，也得量力而行。有些奶奶喜欢跳广场舞，有时需做单腿发力的“垫脚尖”，一旦腿部肌肉发力不足，容易造成跟腱扭伤和跌倒。还有不少老人是瑜伽爱好者，该运动虽比较柔缓，但也有不少姿势并不适合老年人。因此，老人锻炼最重要的是根据自己的身体情况，做出正确选择，以“做得到”为原则。