附件2

每天走多少步最健康？

教你“健步走黄金6大标准”

（仅供参考）

走路被世界卫生组织认定为“世界上最好的运动”。研究表明，走路多的人身体会更健康。无论是徒步旅行还是记步运动，都可以起到锻炼身体的作用。但是要怎么走才是最有利于身体的呢？有时候错误的走法，往往给身体带来负面的影响。

下面给大家介绍一套“健步走黄金6大标准”。

一、什么时间走？

时间最好选择在每天太阳升起以后，下午3点也是最佳的锻炼时间。夏季尽量避免中午出门。喜欢晚饭后健步走的朋友，最好在饭后的20-30分钟之后再开始。

二、穿什么？

适合的鞋：尽量选择头部较宽松的运动鞋，不要皮鞋、尖头鞋、布鞋、平底鞋。如果是专门的跑鞋更好，这样可缓冲脚底的压力，以防止不太运动的关节受到伤害。

透气的衣服：衣服最好材质透气、宽松，如果是夜晚走，夜晚走路衣服最好有反光条装饰，可减少交通意外的发生。

三、什么地方走？

塑胶场地、草地最好。一定要选择视野开阔、安全的场所，避免在人烟稀少、车流量大的马路上进行。如果条件允许，最好选择塑胶场地或草地，因为柏油路、水泥路面太坚硬，对膝盖和脚踝冲击力较大。如空气不好，甚至有废气等污染物，反而使运动效果适得其反。

四、怎么走？

健步走的正确姿态：

抬头：视线平视，头与地面垂直即可，下巴收回来。

挺胸：肩膀放松，挺直腰杆。

收腹：收腹是指腰肌、腹肌微微用力收紧，目的是为了减轻大腿的负担。

摆手臂：手臂自然下垂，随着步伐前后摆动。

弹着走：每走一步，脚的十个脚趾和前脚掌都要主动发力，特别是大脚趾头要用力，这样脚弓也会参与用力，蹬地速度要快，才能产生弹跳感，脚跟基本不沾地或者只是轻沾地。

五、走多快？

走步的种类：

1.散步：每分钟走50-60米。

2.一般步行：每分钟走70-80米。

3.快步走：每分钟走100米-110米。

4.急步走：速度比快步走还要快得多，这种走步不适合于中老年人健身锻炼采用。

对于一般健康的人来说：每分钟90—120步即可。美国运动医学会推荐健康成人进行中等强度体力活动，就是90～120步/分，运动时应该是心率加快、身体微微出汗。

六、走多少步？

别盲目追求每天1万步。美国运动医学会及美国心脏协会规律运动指南指出： 30分钟有氧运动，是普通成人保持健康和降低慢性疾病风险所需要的。如果是为减重或保持体重，需要60-90分钟的运动。

俗话说“饭后百步走，能活九十九”。每天，我们上厕所走几步，上下楼走几步，办公室里走几步……但除了这些零碎的步数，每天能够一口气走上6000步是真正能改善大家健康的。只要一口气把这6000步走完，长久坚持下来，健康状况会有质的改善。

走前走后，10分钟的热身运动不能省。

专家表示，长时间、有节奏、速度相对快的走路之所以能改善健康在于六方面原因：

1.消耗热量，利于控制体重；

2.促进下肢静脉回流，保护心脏；

3.锻炼身体协调能力和平衡感，延缓衰老；

4.活动筋骨，疏通淤滞脉络；

5.增强心肺功能，改善血液循环；

6.使疲惫的大脑放松，恢复精力。

每天坚持按正确姿势行走，可轻松增强体质、提高免疫力。