2025年8月26日 星期二
版面制作:李月丽 美编:王诗波 校对:何石竹
网上新闻:http://www.danzhou.gov.cn
今日儋州

创建文明城市公益宣传

传承优良传统 崇尚尊老爱幼

中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部 宣
儋州市新闻中心

走5公里和跑5公里,哪个对身体益处更大?

走路和跑步无疑是大众最青睐的锻炼方式。对于许多跑者而言,每天5公里堪称“黄金距离”,既能有效锻炼身体又不干扰日常工作生活;而健步走5公里也被视为“最佳距离”,晚饭后散步5公里,结合日间活动可轻松达成每日8000~10000步目标。那么问题来了,同样是5公里,走路和跑步究竟哪个对身体益处更大?走5公里和跑5公里哪个对身体更有益处?

一项为期6年对比3.3万跑者与1.5万步行者的研究发现:二者在降低高血压、高胆固醇、2型糖尿病风险上效果基本一致;但消耗同等能量时,走路在降低高血压和高胆固醇风险上略胜一筹。

具体来说,每增加1个代谢当量(维持静息代谢所需要的耗氧量,表示相对能量代谢水平,评估心肺功能的常用指标)的能耗:

走路:可以使高血压风险降低7.2%,高胆固醇风险降低7.0%,2型糖尿病风险降低12.3%,冠心病风险降低9.3%。

跑步:可以使高血压风险降低4.2%,高胆固醇风险降低4.3%,2型糖尿病风险降低12.1%,冠心病风险降低4.5%。

虽然从百分比上看,在相同的运动量前提下,走路在各种健康益处上都略优于跑步。但调整身体质量指数(BMI)后对比,跑步更能提高代谢效率。

所以,无论是选择走路或跑步都可以获得近乎相似的健康益处,前提是要坚持。

走路和跑步,哪个更适合你?

走路是一种低强度的有氧运动,对于膝关节、脚踝等的压力都较小;跑步则是相对中高强度的有氧运动,对身体的心肺能力、肌肉力量、耐力等都有更高的要求。

1.哪些人群适合走路?

01.长期缺乏运动者

走路运动强度较低,身体更容易适应,能避免初期因强度过大而放弃或受伤。

02.体重过大的肥胖者

走路对关节(尤其是膝盖、脚踝、髋关节)的冲击力远小于跑步,可降低受伤风险。

03.65岁以上的老年人

随着年龄的增长,老年人常会出现关节退行性变化、骨密度下降、平衡能力减弱等问题。而走路安全性更高,跌倒风险低,对65岁以上的老年人来说尤为适宜。

04.患有慢性疾病的人

比如心脏病患者、高血压患者、骨质疏松症患者等,走路的强度和风险都更容易把控。

05.孕中晚期的孕妇

经医生允许后,走路是孕期推荐的安全有氧运动之一,有助于控制体重、缓解不适、促进分娩。

2.哪些人群适合跑步?

跑步则适合那些年龄相对较小,心脏、血管没有其他疾病,同时具备一定运动基础,且希望进一步提高心肺耐力和减重效果的人群。

走路和跑步运动时记住这3点

1、运动时长以及运动频率

研究发现:从时间长度看,每次运动时间在30~60分钟之间最佳;如果运动时间超过90分钟,甚至还会产生负效应。因此,建议每周运动3~5次,每次30~60分钟即可。一般来说,走路5公里约需60分钟,跑步5公里约需30分钟。

2、运动的时间段

上午8点至10点:一项超8.6万人的大规模研究显示,无论日常是否运动,早晨锻炼(上午8点至10点左右)能显著降低16%的冠心病风险和17%的中风风险。此外,与不运动的人相比,在上午8点至10点锻炼对乳腺癌和前列腺癌均有保护作用,可使这两种癌症的患病风险降低26%~27%。

下午16点至18点:一天中运动的黄金时间为午后16点至17点,因为经过大半天的日常工作,人体的肌肉韧带已得到了充分的活动,心率血压趋于平稳,适合进行较为剧烈的有氧运动,如跑步、打球、游泳、器械健身等。但对于大多数人来说,16点至17点仍是上班时间,因此建议上班族可视情况推迟锻炼时间。

3、运动过程中应注意什么?

运动前先评估身体状况,若有喝酒、没睡好、感冒发烧等情况,应减少运动或进行轻度运动,避免剧烈运动。长期不运动者,建议从低强度、短时间开始(如每日快走15分钟),每周增量≤10%,切忌突然剧烈运动(如平时很少运动却直接跑5公里),以免肌肉拉伤或引发心脏问题。运动中要及时补水(小口多次),高强度运动后还需补充电解质。无论是走还是跑动起来的每一步都是在为健康加分。

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登

儋州市新闻中心地址:那大东风路189号原市委大院内 邮编:571700 编辑部:23397675 记者部:23317200 海南日报印刷厂印刷 印刷数量:2200份