

每天走多少步不伤膝：“最佳步数”出炉

走路,作为一种简单易行且性价比极高的锻炼方式,成为很多人的首选。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?

01、每天走这个步数,有利于保护膝关节

研究显示,每天大约走 8000 步,对于预防膝关节疾病最为理想。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。

对于平时几乎不运动的人,走路过多很容易导致膝盖受伤和膝盖疼痛。

一些肥胖的人由于体重过重,如果走得太多,关节更容易磨损,可能引起膝关节疼痛。

02、每天走 8000 步有很多好处
除了要考考虑膝关节,还有研究显示,每

天走 8000 步还有很多好处----

每天走 8000 步,降低死亡风险获益大
2022 年《柳叶刀-公共卫生》发表的一项研究表明,不同年龄人群的最佳行走步数,降低死亡风险获益最大----

18-60 岁最佳步数:8000 -10000 步;
60 岁以上最佳步数:6000 -8000 步。
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。

每天走 8000 步,降低 6 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 6 种慢性病发生风险,包括:阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖症、2 型糖尿病、高血压、胃食管反流病、重度抑郁症。

03、什么时间走路对健康益处最大?
走路锻炼随时随地可以进行,如果想要拿出固定时间锻炼,更推荐每天下午 6 点以后锻炼。

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。

建议走路锻炼前进行热身,锻炼时需要摆臂。此外,选择适宜的鞋,避免受伤。

04、哪种走路方式不适合老年人?
要特别注意的是,并非所有的“健康”走路方式都适合自己。尤其是对于老年人,需要根据自身情况,选择合适的方式来进行。

走鹅卵石路不适合糖尿病、跟痛症和扁平足患者

有些中老年人喜欢走石子路,散步走一走、饭后踩一踩,认为有益于身体健康。尽管有研究表明,走石子路有助于增强神经系统和内分泌的调节功能,但并不是所有人都适合这项运动。

糖尿病的老年患者,对于冷、热、压力的感觉不大明显。当走石子路时,如果脚不小心被刮伤,就会造成皮肤破损,从而容易导致脚部感染。

跟痛症患者也不适合走石子路。脚底疼痛多数是由脚底跖腱膜炎造成,而跖腱膜炎常由对足部有额外应力的活动引起。如果这种情况下还坚持走石子路,只会加重病情。

此外,扁平足患者如果在石子路上行走,很容易造成足部组织损伤。

倒着走,弊大于利
很多老年人认为“倒走 1 步可以超过正走 10 步”。倒着走或倒着跑的确能刺激到不经常活动的肌肉,也能促进血液循环,改善平衡力,但并不是所有老年人都适合“倒着走”。

倒着走容易摔倒,而摔倒对于老年人来说尤其危险。严重者引起骨折,甚至导致更为严重的损伤。

对于膝关节有炎症患者,如果经常倒着走,有可能会加重膝关节不适。因为在倒着向后迈步时,为了保持身体平衡,膝关节常常不自主地伸直支撑,对膝关节产生较大的冲击。因此,如果老年人本身就有膝关节疼痛或炎症,最好不要尝试倒着走。

4 个预防疾病健康小技巧

加拿大自然疗法医生鲍林博士 (Dr. Janine Bowring) 拥有超过 25 年的临床研究经验,她近日在个人 TikTok 账号上分享了四个简单却非常有效的日常小窍门,旨在帮助人们预防疾病,并保持身体最佳状态。她的建议既易于实践,又富有科学依据,受到网友们的广泛赞誉。

1. 曝晒阳光,提升健康
鲍林博士建议人们在没有涂抹防晒霜和不戴太阳镜的情况下,适当晒晒太阳。她指出,“让身体尽可能多地接触自然阳光对于预防疾病非常重要。”这一建议得到了健康专家的支持,研究表明,适度的阳光可以

提高情绪、增强免疫力,并有助于骨骼和肌肉健康。

然而,尽管阳光有益健康,美国皮肤病学会仍提醒,暴露在阳光下时,裸露部位应涂抹防晒霜,以防止紫外线伤害和皮肤癌的风险。

2. 暴露于寒冷环境中,增强能量
鲍林博士的第二个建议是通过暴露于寒冷环境来促进健康,包括冷水淋浴。她解释道,冷水淋浴能够增强线粒体健康,提供更多能量,并对延缓衰老有重要作用。加州大学洛杉矶分校健康中心也证实,冷水淋浴有助于改善血液循环、减少炎症,并对整体

健康产生积极影响。

3. 限制电磁场暴露,保护身体
第三个建议是限制电磁场(EMF)的暴露,尤其是在睡觉时。鲍林博士提醒观众,要保持手机和 Wi-Fi 路由器远离身体,尤其是在夜间,以减少对线粒体 DNA 的潜在损伤。研究表明,电子设备的电磁辐射可能对身体产生不良影响,甚至对精子质量造成损害。

4. 选择应季食物,保持最佳代谢
最后,鲍林博士强调了吃应季食物的重要性。她指出,应季的食物更富含营养成

分,而且这些食物在生长过程中吸收了太阳的能量,能帮助人体更好地代谢。她特别提到,这些食物能够有效提升健康,因此选择当地季节性食材对身体有着极大的好处。

这些简单却深具效果的建议在鲍林博士的视频下引起了观众的热烈反响。许多人表示感谢,认为这些建议既实用又容易实现。网友们纷纷留言表示,“喜欢这些建议,如此简单却又不那么明显”,“建议非常好,值得一试。”

鲍林博士通过这些日常小窍门,不仅为人们提供了更健康的生活方式,也引发了关于如何通过简单的改变预防疾病的思考。

无痛牙科



夏人亮 牙医诊所

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院，有二十年临床经验。她为人热情，善于沟通，治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成，深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理，采用国际先进仪器及优质材料，以精湛的治疗技术，竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证



诚聘助理

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高 急诊既看 优待长者 PPO 保险 参加成员 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

C-063

儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD

Pediatric and Adolescent Dentistry



马里兰大学儿童牙医博士

马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003



Medicare Only



803 Russell Ave, Ste 2A

Gaithersburg, MD 20879

Call: (301) 216 - 1781

www.ChildrensDentalCareMD.com





903 Russell Ave, Ste 200

Gaithersburg, MD 20879

Call: (301) 216 - 1780

www.TongDentalCare.com





23206 Brewers Tavern Way

Clarksburg, MD 20871

Call: (301) 515 - 5100

www.HighlandsDentalCare.com

马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC



Di Sun, D.D.S., Ph.D.

●美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科

●美国马里兰州大学临床口腔病理专科博士

●原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所

●口腔临床疾病诊治专科研究员

●超过三十年的临床经验

主治:口腔颌面部牙齿/牙床感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。

擅长:智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部粘膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗;颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备:最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)

接受多种PPO牙科保险 接受医保Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel:301-869-8666 Fax:301-869-8677

610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879

3-075

Jim J Sun D. D.S.

●马里兰州大学牙学院博士

●美国牙医学会会员



医生专版