



# 迈开双腿,“走”向健康

## ——“步行与健康”国际论坛

刘欣(上海体育科学研究所)

**关键词:** 步行; 健康; 国际论坛

**中图分类号:** G811.4 **文献标识码:** A

**文章编号:** 1006-1207(2009)05-0001-02

**Walking toward Health**

LIU Xin

(Shanghai Research Institute of Sports Science, Shanghai 200030 China)

随着上海经济和社会的快速发展,城市化程度的不断提高,人们的生存环境大为改善,生活水平迅速提高,但同时也改变着人们的生活方式。

从身体活动量的角度来讲,表现为与人们日常生活最为密切的职业、闲暇、家务、交通等活动的体力活动水平明显降低,用一句术语来表达:不活跃(Inactivity)。

第三次全国群众体育现状调查结果显示<sup>[1]</sup>,目前上海的在职人群中,53.8%的人工作方式以静坐伏案为主,只有14%的人从事着需要来回走动、搬运重物、挖掘挑担等重体力的劳作;双休日、长假日使人们有了更多的闲暇活动时间,但60%以上的人休息日的主要活动是享受漫长的电视连续剧和精彩的视听娱乐,却没有到运动场去体验运动健身的快乐,以至于有58.1%的成年人在2007年1年中从没有参加过体育锻炼;随着家务劳动的社会化和家用设备的电气化,本来就属轻体力活动的日常家务劳动,对总体能量消耗的贡献也越来越少。

交通出行,在过去很长的一段时间里,曾经是市民最主要的体力活动形式。然而,自行车“王国”已不再,取而代之的是“助动车”、小汽车,过去2年中,上海的私车拥有量以20%的年增幅增长;城市公共交通方面,至2010年,将有80%和75%的中心城区,将分别实现300 m地面公交站点、600 m轨交站点的服务半径覆盖<sup>[2]</sup>,换言之,人们在出门5 min之内就可乘上公共汽车,10 min之内就能找到轨道交通站点,再加上大量的零换乘站点建设、公交卡半价优惠的实施等,人们的外出已不再费力;电梯,曾经只在高级宾馆中出现,现在已不仅仅用在家居、楼宇、商场、车站,户外电梯不但体现了城市建设的现代化水平,也使人们在过街天桥时再一次不会出现心跳加快和腿酸。走路,曾经是人类最原始和最基本的身体活动,现今已不再重要,有时甚至还有些“奢侈”。

一方水土养一方人,长期居住在这一城市中的人们,在享受现代化生活的同时,也将承受其对健康所带来的负面影响。历次国民体质监测显示,上海市民超重肥胖检出率呈持续增长趋势<sup>[3]</sup>,这其中虽有膳食结构不合理的因素(上海居民膳食的能量结构中,脂肪所占比例已达到36%,超过理想比30%的上限<sup>[4]</sup>),但也存在上述日常体力活动水平下降的现实。大量研究表明,静态生活方式是慢性非传染性疾病的危险因素,卫生部门的调查显示,上海市15岁以上城区居

民的慢性病标化患病率为42.52%,位于前四位的依次为高血压(17.79%)、心脏病(12.53%)、慢性肺部疾病(7.56%)和糖尿病(2.96%)。因此,虽然上海市民的平均期望寿命已达到81.28岁<sup>[5]</sup>,赶上了发达国家的水平,但健康期望寿命比并不高,为0.71<sup>[6]</sup>,即我们寿命中将有近30%的日子处于患病或非健康状态。

防止慢性病的主要途径是要建立起健康的生活方式。世界卫生组织(WHO)指出,适度运动是健康生活方式的重要组成部分,这里的适度运动不仅仅是积极有效的体育锻炼,同时也包括通过更多的日常体力活动来增加身体活动量。最近一期美国心脑血管疾病权威杂志《循环》(Circulation)发表了上海生科院营养所的最新研究成果,它从分子水平提供了增加体力活动对于预防慢性代谢性疾病的重要证据<sup>[7]</sup>。

从现实生活中看,职业体力活动与所从事的工作性质有关,不能强行要求每一个人都达到某种体力活动水平;闲暇时间是否参加体育锻炼很大程度上取决于人们对体育健身的态度,特别是克服惰性的主观能动性;而走路,是人们最基本的体力活动形式,它悄无声息的贯穿于我们的日常生活中,增加步行量是增加身体活动量最容易实现的途径。因此,许多国家在施行健康促进的方针和策略时,都将步行作为一项重要的手段。我国卫生部颁布的《全民健康生活方式行动》(2007年)中,也提出了“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”的“健康一二一”指导方针。

然而,任何一项健身锻炼都离不开科学理论的指导。随着步行健身的日趋普及,许多问题也值得进行深入的研究和探讨,如生活在这个城市的居民日常步行量到底是多少?导致人们步行多或少的原因又是哪些?为了鼓励人们步行,城市建设与规划中有哪些方面需要提前布局等等,这些显然与决策部门制定公共健康政策和策略有关。又如步行对哪些疾病具有预防和治疗作用?怎样的步行才能起到健身效果?人们常说的“饭后百步走,活到九十九”有没有科学依据等等,这些则与步行健身的科学指导、知识普及有关。

由上海市体育局主办,上海体育科学研究所、上海市体育科学学会、卢湾区体育局共同承办的2009年中国上海国际大众体育节——“步行与健康”国际论坛正是在这样的背景下应运而生,该论坛通过4位国内外运动医学、大众健康专家研究成果的报告和交流,探讨在步行与健康领域具有代表性的探索、实践和创新,向公众展示普及科学步行的知



识和方法,以促进上海市民的步行健身。

波多野义郎博士,日本东京学芸大学名誉教授,既是万步行的积极倡导者,也是一位勤勉的践行者,他从1970年开始万步行,39年的累计步行数已经可以绕地球3圈。他在报告中,介绍了日本万步行的发展历史,同时也通过大量数据描述了步行健身的科学方法。如普通人以100步/min的速度走30步约可消耗1 kcal热量,而每天通过运动消耗300 kcal是理想的健身运动量,即相当于走10 000步。这实际上也解释了“饭后百步走”并不是一般意义上的轻松散步,要取得“活到九十九”的健身效果,需要有一定的步频、步幅以及步行的数量来保证。

同时,他通过对日本国民步行现状的研究,指出,对于上班人员,上下班交通方式是决定因素,而对于不上班人员,制定户外运动计划是关键,对上海市民步行健身的开展颇有借鉴意义。

卡尔·卡斯佩森博士是美国疾控中心的资深科学家,他参与了美国国家卫生总署首部“关于体力活动与健康报告”的编写,他本次报告的内容是“步行与II型糖尿病流行病学研究”。他在报告中总结了5篇有关糖尿病与步行的研究结果,指出,目前的研究表明,体力活动能有效降低患糖尿病的风险,如每周步行2~3 h可降低患病风险34%,且步行速度与糖尿病患病率也有关系,步速快的人患病风险下降约41%。研究还表明,每周2~3.9 h的步行,可使糖尿病人的全因死亡危害比下降40~55%。因此,步行在预防糖尿病、减少糖尿病人的死亡危害方面是值得推荐的。

此外,根据他的研究,至2025年,中国的糖尿病患者和糖耐量异常者将分别比2007年增长50%和23%,即分别达到5千9百万和7千9百万,势必会对国家的社会和经济造成很大的负担,因此,有必要从现在开始大力倡导步行,以降低人群糖尿病的患病风险。

美国伊利诺伊大学终身教授朱为模博士,长期从事体育锻炼对健康促进和疾病防治作用的研究。2005年,ACSM和他所在的伊利诺伊大学Urbana-Champaign分校共同举办了以“为了健康,请您步行:步行测量与研究的问题和挑战(Walking for Health: Measurement and Research Issues and challenges)”为主题的国际性会议,世界各地许多研究者发表了他们的最新研究成果。2008年,美国《运动医学与科学》杂志(Medicine & Science & Sports & Exercise)出版了一期由朱为模教授主编的“步行与健康”的专刊。

他本次报告的题目是“从进化论、社会-生态学角度谈环境、步行与健康”,报告从进化论的视角分析了当代人所面临的健康问题,指出:由于“基因选择-现实生活方式”之间的失衡,导致了当今许多健康问题的出现。并指

出,由于许多理论/模型在体力活动干预方面并未取得理想的效果,因此,社会-生态模型可能是未来更为有效的体力活动干预模式。在这种模式中,人们生存的环境是不可忽视的一个重要因素,就城市而言,应该为人们提供适宜步行的环境。

上海体育科学研究所李之俊所长,在本次论坛中首次公布了上海6~80岁市民的日常步行数据,该结果是“上海市民步行行为的研究”课题结果的一部分,也是国内首次对大样本全年龄人群步行现状的系统调查。报告显示,上海市青少年步行量不足,双休日更少;成年人中仅1/3的人达到“日行一万步”,青年人也比老年人少;虽然成年人中步行健身者超过50%,但其中的大部分人因有效步行时间不足,因此难以取得理想的健身效果。

“体育生活化”是上海全民健身发展的重要策略,报告针对上海市市民参加体育锻炼的现状,以及市民日常步行的现状,阐述了步行与“体育生活化”的关系,提出了“体育生活化从步行开始”的倡议,同时也指出加强步行健身科学指导的必要性。

本次论坛不仅仅是一次科学论文报告会,同时也是科学健身观念的一次传播。是上海体育主管部门切实提高全民健身科学化、法制化、生活化水平,探索建立全民健身长效机制,实现群众体育的新发展、新跨越的一次积极探索。我们有理由相信,本次论坛的成功举行,对上海城市的未来发展,实现“城市,让生活更美好”这一愿景具有重要意义。

## 参考文献

- [1] 上海市体育局,2007年上海市市民参加体育锻炼现状调查公报(待发),2009年
- [2] 上海市交通运输和港口管理局,上海市城市交通“十一五”规划纲要,2006年
- [3] 上海市体育局,2005年上海市国民体质监测报告,2007年
- [4] 邹淑蓉,等,上海市居民膳食结构变化趋势分析,上海预防医学杂志,2006,18(7):311-314
- [5] 顾凯,等,上海市主要慢性病患病调查,中国慢性病预防与控制,2004,12(3):112-115
- [6] 周峰,等,上海市居民健康期望寿命的分析,中国卫生统计,2001,18(2):86-87
- [7] Zhijie Yu, Xingwang Ye, etc. Associations of Physical Activity With Inflammatory Factors, Adipocytokines, and Metabolic Syndrome in Middle-Aged and Older Chinese People, Circulation, Jun 2009; 119: 2969 - 2977.