



水中快走， 承载健康的轻盈之道

本报记者 韩晓艳

水波荡漾间，一群中老年人在齐胸深的泳池中步伐坚定地向前行走，水面被划开一道道温柔的涟漪。

“我这身子骨，以前在陆地上走几步就喘，膝盖针扎似的疼。现在好了，在水中快走半年，轻了20斤，上5楼都不带歇气儿的！”在北京一家健身馆的泳池边，刚结束半小时水中快走的刘建军边擦着汗边说，红润的脸上洋溢着自豪的笑容。

今年56岁的刘建军曾是个“能坐着绝不站着”的办公室职员，体重一度达到180斤。日渐笨拙的身躯让他下定决心改变，却因膝盖不堪重负，在陆地运动上频频碰壁。直到偶然尝试了水中快走，他才找到了适合自己的运动方式。

水中快走这项运动看似简单，背后却藏着不俗的健康智慧。在齐腰或齐胸深的水中行走，水的浮

力可抵消大部分体重，让膝关节、髌关节等部位避免陆地运动时的冲击性损伤。正因如此，它成为有关节问题或体重基数较大人群的理想选择。

与陆地行走相比，水中行走需克服更大阻力。研究表明，人体在水中受到的阻力是在空气中的12~15倍，这对锻炼肌肉力量和内脏器官功能更为有效。以体重125斤左右的女性为例，进行水中快走时，每分钟可消耗17千卡热量，消耗热量效果是陆地快走的两倍左右。

刘建军回忆起最初练习水中快走的情景：“第一次下水，感觉身子特别沉，走起来阻力很大，不到5分钟就气喘吁吁。但上岸后，浑身轻松舒畅，关节没有任何不适感。”他坚持每周下水三四次，从每次10分钟逐渐增加到30分钟，不仅体重减轻了，精神状态也焕然一新。

对于中老年人和体弱

者，水中运动的安全性尤为突出。水的浮力让身体不受重力影响，大大减少了对关节的冲击力。建议中老年人主要应在齐腰深的中浅水区行走，依据身体感觉逐渐提高行进速度和持续时间。

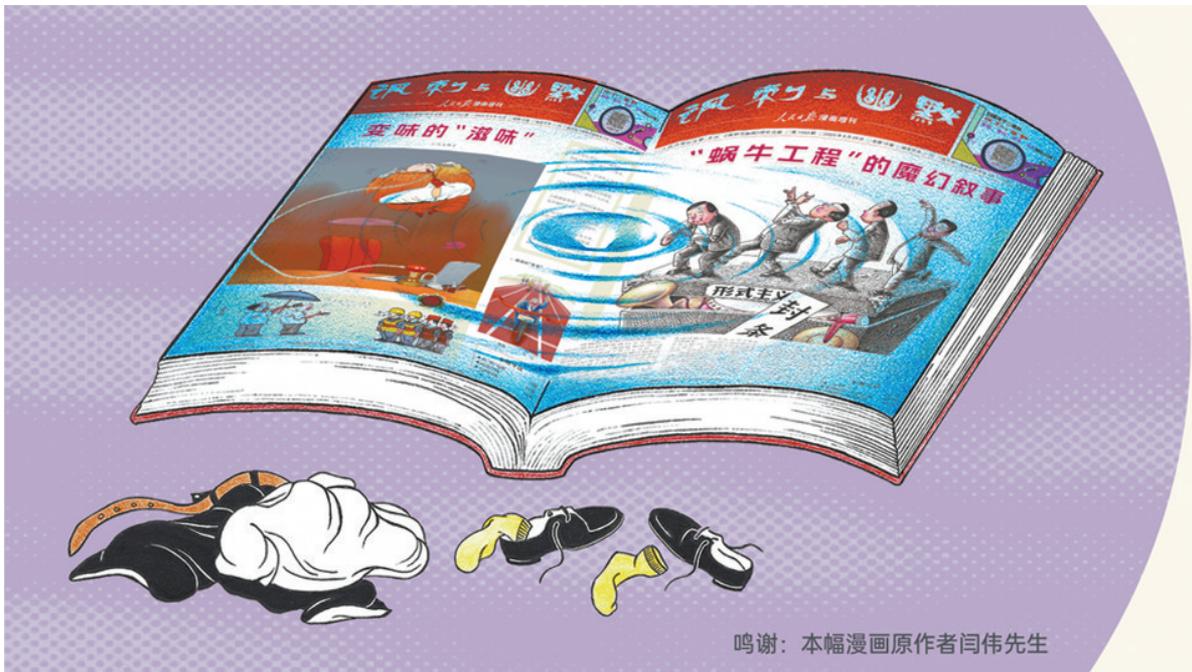
值得注意的是，水中运动前必须做好充分准备。入水前应先用水湿润全身以适应水温，做好热身后再下水；运动中出汗量可能比自己意识到的更多，因此锻炼前后都要补充充足水分。

傍晚的泳池，夕阳透过窗户洒在水面上，映出一片金色。刘建军和他的“泳友”们又在水中开始了他们的快走之旅，每一步都踏实有力，每一步都向着更健康的生活迈进。

“水中快走不仅是一项运动，更是一种生活态度。”刘建军道出了自己的深切体会，“在阻力中前行，在浮力中减轻负担，这多像我们的人生啊。”

体重
管理年

图/谭希光



鸣谢：本幅漫画原作者闫伟先生

广告

订2026年 《飒爽与幽默》 全新改版 x 全面升级



扫码订报



中国邮政
CHINA POST

“中国邮政微邮局”公众号



当地邮局

人民日报社主管、主办
每周五出版 邮发代号：1-70 零售价2元 全年订价96元
发行电话：010-65367002 65363808
邮局订阅（查询）电话：11185-9-2

声明 本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn