

步数越多越好吗 怎样散步更科学

最佳步数因人而异,每天 6000 至 8000 步为普适的黄金区间

健康时报记者 王 宁



健身服务站

散步,是不少人健康生活的标靶。有研究表明,散步在多种运动中延寿效果显著,规律散步可降低全因死亡率。

步数比拼、饭后立即散步、大步快走,这些走路习惯好吗?如何更科学地散步,记者邀请相关专家为您支招。

走多少步 找到适配自己的步数

散步,需要找到适配自己的步数,根据个人体质与健康状况而定,而不是越多越好。西安体育学院运动医学教研室教授苟波表示,对大多数成年人而言,每天走 6000 至 8000 步可满足身体最低活动量。超过 8000 步后,健康收益的边际效益递减,关节磨损等运动风险会明显增加。

苟波表示,最佳步数因人而异。对于 60 岁以上老年人、慢性病患者及术后恢复期人群,4000 至 6000 步即可产生显著健康收益,重在温和起步、长期坚持。普通成年人以每天 6000 至 8000 步为普适的黄金区间,可实现健康收益的“最佳性价比”,这也是膝关节友好的安全区间。体重超标、久坐人群可将目标提升至 8000 至 1 万步。

该怎么走 脚跟先着地,避免内扣或外八

“科学散步不仅要关注步数,更要兼顾时间、强度、姿势、步频等细节。”湖南省第二人民医院骨关节运动医学科主任李宝军提醒。

在时长上,每日总步数可一次完成,也可分次完成。老年人及慢性病患者散步宜分 3 次、每次 20 分钟,以护关节、助消化。想减脂强心肺的年轻人,可以一次性进行中高强度快走至微喘状态,每次持续 30 分钟以上能有效锻炼心肺并减脂。如果时间有限,利用碎片时间散步,积少成多也可达到促进健康的目标。

在走路姿势上,苟波建议,保持躯干伸

直、收腹挺胸抬头,耳垂、肩峰、髌关节要处于同一垂线;肘关节自然弯曲,以肩关节为轴前后自然摆臂。迈腿时,脚跟先着地(注意落地时膝关节微屈,脚落地要轻盈),自然过渡到前脚掌后推离地面,避免内扣或外八,配合均匀呼吸。

在步长上,李宝军介绍,日常散步的步长约为身高的 35%(约 60 厘米),膝盖不易疲劳;快走时,步长 65 至 70 厘米,使心肺提升、燃脂加速、肢体受力均衡;刻意跨大步(超过身高的 45%)会伤害膝盖和骨盆。

在时间选择上,健康人群早晚锻炼皆可,饭后应休息 30 至 60 分钟再开始散步,避免加重肠胃负担;心脑血管疾病患者建议在傍晚散步,此时血压相对平稳,发生运动风险的概率更低。

注意事项 搭配其他运动效果更佳

如果能在坚持散步的基础上,每天再进行 1 至 2 项其他运动,健身效果更佳。运动多

样化能带来额外的健康益处。苟波解释,散步主要锻炼下肢,易导致上下肢肌肉力量发展不平衡。他建议每周补充 2 至 3 次上肢及核心训练(如俯卧撑),以平衡肌肉发展、提升代谢能力。老年人可增加太极拳或拉伸运动,以增强平衡力、防跌倒。

“进行任何运动,安全都是第一位的。”李宝军强调,在散步过程中或结束后 2 小时内,若出现关节疼痛且无法自行缓解,应立即减少运动量,待疼痛完全消失后再逐步恢复。

苟波建议,慢性病患者、老年人等应以“走得舒服”为原则,必要时在医生指导下制订个性化方案;在装备方面,运动鞋要舒适、合脚,柔软且有弹性,穿全棉的运动袜,以免在长时间快步走时造成脚踝损伤、足底磨出水泡等。

上图:夏日炎炎,安徽省铜陵市滨江生态公园绿意盎然,成为市民消暑休闲、散步观景的好去处。

图为 7 月 15 日,市民在生态公园散步。

过仕宁摄

近日,2026 年世界中学生排球锦标赛在陕西省商洛市落幕,来自 29 个国家和地区的 62 支青年队伍展开精彩较量,也让商洛这座“排球之城”被更多人了解。

商洛地处秦岭腹地,森林覆盖率高,气候宜居。曾经,这里体育基础设施薄弱、赛事品牌缺失,商洛市体育局局长全斐回忆,“此前大伙想搞体育赛事活动,只能在临时搭建的简易场地上进行,青少年赛事更是寥寥无几。”

改变,发生于 5 年前。

2021 年,商洛成为第十四届全国运动会排球女子 U19(19 岁以下)组比赛举办地。为办好当地首个全国性排球赛事,商洛市下足功夫——改造专业场馆、规范办赛流程、完善赛事服务……最终赛事顺利举办,让当地群众大饱眼福的同时,也点燃了大家的排球热情。

越来越多的人开始接触排球,校园里、社区中,掀起打排球的热潮。借助这股势头,商洛市相继承办了 2023 全国沙滩排球锦标赛、2024 国际排联沙滩排球 U19 世界锦标赛等高标准赛事。

2025 年 10 月,国际中学生体育联合会排球技术委员会主席乌罗什·萨维奇一行来到商洛考察,他表示:“商洛文化底蕴深厚,体育基础设施健全,排球氛围浓厚,具有承办赛事的良好基础。”商洛取得了 2025—2028 年连续 4 年世界中学生排球锦标赛的举办权。

办好一场赛,提升一座城。在一场场排球赛事的带动下,商洛体育事业快速发展。商洛国家排球训练基地正加紧建设,212 所学校拥有青少年排球训练队,当地改建各类排球场地 200 余块,全市累计建成高品质体育公园、口袋公园 120 余个,新建、改建健身步道 180 余公里……运动正成为当地群众生活的新风尚。

变化,不止于此。

今年 6 月,西安至十堰高速铁路正式通车,这条穿越秦岭的高铁线路,让商洛的交通更为便利。在本届世界中学生排球锦标赛期间,商洛推出九大高铁福利与赛事专项优惠,将实体票、电子票转化为消费“锚点”,赛事流量转化为当地文旅的新增量。“商洛还将进一步丰富赛事品牌,让更多人领略排球魅力。”全斐说。

中国台球协会世界斯诺克学院培养出 13 名职业球员 梦想在击球声中日益清晰

本报记者 李 硕

走进位于北京的 CBSA(中国台球协会)世界斯诺克学院,20 张国际比赛专用球台整齐排列,清脆的击球声此起彼伏。教练在场边低声指导,学员们俯身、瞄准、出杆,专注而沉静。

自 2013 年学院成立以来,赵心童、斯佳辉、范争一、袁思俊、徐思等职业球员都曾在这里打磨技艺。学院门口,挂满了球员与家长送来的锦旗。2025 年,赵心童夺得斯诺克世锦赛冠军后,在颁奖仪式上特意感谢了学院的培养。随着中国球员不断突破,更多青少年走进学院,希望有朝一日也能站上世界舞台。

“北京总院目前有 27 名学员。”总教练张东涛介绍,学员中年龄最小的 9 岁,最大的 20 岁。学院实行

秦岭深处,领略排球魅力

本报记者 陶 安



7 月 2 日至 9 日,2026 年世界中学生排球锦标赛在陕西商洛举行。图为选手在比赛中。

赛事组委会供图

7 月 2 日至 9 日,2026 年世界中学生排球锦标赛在陕西商洛举行。图为选手在比赛中。

赛事组委会供图

中国台球协会世界斯诺克学院培养出 13 名职业球员 梦想在击球声中日益清晰

本报记者 李 硕

走进位于北京的 CBSA(中国台球协会)世界斯诺克学院,20 张国际比赛专用球台整齐排列,清脆的击球声此起彼伏。教练在场边低声指导,学员们俯身、瞄准、出杆,专注而沉静。

自 2013 年学院成立以来,赵心童、斯佳辉、范争一、袁思俊、徐思等职业球员都曾在这里打磨技艺。学院门口,挂满了球员与家长送来的锦旗。2025 年,赵心童夺得斯诺克世锦赛冠军后,在颁奖仪式上特意感谢了学院的培养。随着中国球员不断突破,更多青少年走进学院,希望有朝一日也能站上世界舞台。

“北京总院目前有 27 名学员。”总教练张东涛介绍,学员中年龄最小的 9 岁,最大的 20 岁。学院实行

本版责编:巩育华 史 哲 曹继伟

湖南

流动供销聚点成面 擦亮为农服务金名片

湖南山地丘陵广布,不少地区交通不便,曾长期面临供销服务成本高、覆盖效率低的难题,“农业物资质优价廉、农业社会化服务上门到户、农产品变现增收、再生资源绿色回收”是乡亲们的热切期盼。自 2025 年 6 月以来,湖南省供销合作总社以流动供销破题,以标准化流动供销服务车为载体,以“湘供优+”服务矩阵为支点,让服务网络向下扎根、资源力量向村下沉,推动流动供销聚点成面,蹚出了一条为农服务的新路子。

全方位传播,擦亮供销金字招牌

如今,湖南流动供销已形成全方位传播格局,供销为农服务的金字招牌越擦越亮,品牌的影响力持续放大。

基层故事生动诠释品牌内涵。邵阳市隆回县的“移动直播间”单日卖出 5500 斤滞销小黄姜,衡阳市耒阳市的流动供销服务车每日穿行 30 公里山路为留守老人送快递,岳阳市平江县的服务模式带动 800 余户农户户均增收上千元……这些故事通过各级媒体广泛传播,让流动供销的温度直抵人心。

线上线下联动的展销活动持续拓宽品牌边界。线上依托“832 平台”、抖音直播培育供销主播;线下常态化举办“供销大集”“茶博会”等展销活动,既帮农户拓宽销路,又让供销品牌深入人心。

各地也不断创新推广形式。怀化市新晃侗族自治县推出大学生供销推荐官计划,招募在外学子组建推广队伍,打造“大学生推介+供销链式保障”的农产品上行新模式,形成“青年带货、供销护航、产品出山”的良性循环。

在湖南,流动供销正巧妙破解山区供销服务难题,以聚点成面之势重塑为农服务体系,在三湘四水间擦亮供销合作社为农服务的“金名片”。

数据来源:湖南省供销合作总社

多路径落地,夯实品牌运营根基

织密网络、创新模式、数字赋能三管齐下,湖南省供销合作总社为流动供销装上可持续运转的“动力引擎”。

一张立体化服务网络加速铺展。构建“县级集配中心—乡镇中转站—村级服务点”三级实体节点,搭配流动服务车与数字平台,形成立体化服务格局,目前已建成达标网点 1100 个。

一套差异化运营模式加速推广。各地因地制宜探索多元路径:基础较好的地区实行“公办公营”,社有企业全程主导保障服务标准;条件一般的地区推行“公办民营”,供销社牵头联动优质企业整合社会资源;基础薄弱地区采用“多方合营”,联合经营主体保基本、兜底线。此外,在争取财政支持的同时,通过承接快递代收、金融代办、广告宣传等市场化业务反哺运营。

数字化为服务提效降本。湖南省供销合作总社推动“巧供网”数字平台迭代升级,上线“供销

高站位规划,锚定品牌发展方向

从省级层面做好统筹规划,湖南省供销合作总社出台相关工作方案和“流动供销聚点成面”十条工作举措,并联合湖南省农业农村厅等部门出台相关实施意见,为全省流动供销划定路线图、绘出施工图。湖南省 14 个市州均将流动供销纳入中心工作,出台专项方案并给予政策资金支持。目前,流动供销工作相关内容已被纳入湖南省“十五五”规划纲要和 2026 年全省十大重点民生实事项目,成为全省上下共同推进的民生工程。

流动供销聚点成面 擦亮为农服务金名片

衡阳市耒阳市的流动供销服务车为山区村民送来日用品

2025 年 9 月,湖南省流动供销服务车在湖南省长沙市首发