



## 走路速度快的老年人更易长寿

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-18

匹兹堡大学的研究人员用了约10年时间，在观察了近500名老年人后发现，走路快的老人比走路慢的老人死亡率更低。

数据显示，走路慢的人中有77%死亡，中速的人中50%死亡，而走路速度快的人中，只有27%的人死亡。研究人员称，该调查揭示出行走速度是寿命长短的“预警器”，即使在身体健康的人身上同样适用。

日本学者在探索长寿奥秘时，也发现寿星有长期快步走的习惯。用较快的速度走路，对促进心血管系统的活力、提高呼吸肌功能、降低血液中胆固醇含量、避免高血压的发生都有良好作用。对此，北京体育大学运动人体科学学院教授陆一帆认为，走路速度和身体机能是相辅相成的。一般来说，走得快的人，心脏、肌肉、骨骼等各方面机能都比常人强，平衡能力、协调能力也比较好，对疾病的抵抗能力和对意外事故的防范能力自然更佳；反过来说，长期有规律地快走，也能提高人体各方面生理机能，如减缓老年人的血管老化，让他们显得更年轻。

对年轻人来说，一般7~10分钟走1公里，步幅在0.75米左右；但到了四五十岁，走1公里大概就需要10分钟以上了。随着年龄的增长，频率会逐步下降，步幅也会变小。日本东京保健体育教授波多野建议，快速步行时间一般要持续半小时左右，速度以每分钟120步左右为宜。

[存档文本](#)