

# 快走和慢走,哪个对心脏更好?

关键是找到速度和步数的“黄金组合”,且因人而异

走路算是门槛最低的养生运动。很多人每天都坚持健步走、散步,但容易走进两个极端:要么拼命快走,把心率拉得很高,觉得强度够才管用;要么闲逛式慢走,一天硬凑上万步,认为步数越多心脏越健康。

走路快和走路慢,到底哪个能真正降低心血管风险,对心脏更好?

2026年9月,《英国运动医学杂志》刊发的一项大规模前瞻性研究,用超过6万人、长达8年的数据给出了清晰答案:走路步数和走路速度都很重要,但关键是找到速度和步数的“黄金组合”。

## 每天7500~10000步,效果最好

研究显示,每天走路7500~10000步,是全因死亡风险最低的“黄金区间”。

在这个步数范围内,如果能再把30分钟峰值步频保持在100步/分钟,全因死亡风险降幅达到43%;如果峰值步频保持90步/分钟,心血管死亡风险降低47%。

简单说:步数达标,再走得稍快一点,护心效果最理想。

## 走不够时,需要把走路速度加快

很多人工作忙、久坐多,一天下来步数可能连5000步都不到。研究也给这部分人群指了一条路:步数不够时,速

度来凑。

对于每日不足5000步的人群:30分钟峰值步频达到80步/分钟,全因死亡风险降低28%;步频提升到90步/分钟,全因死亡风险降低36%;在心血管死亡风险方面,30分钟峰值步频达到70步/分钟,就能降低30%。

也就是说,没时间多走时,那就走得快一点,同样能收获护心收益。

## 走不快的人,需要把步数攒够

如果是习惯慢走,或者因为腿脚不便等原因走不快,也不必勉强。研究同样给出了好消息:多累积步数,也能降低死亡风险。

结果显示,30分钟峰值步频保持在60步/分钟,每日走路步数达到5000步到7500步,全因死亡风险降低30%,心血管死亡风险降低32%。

## 超过10000步,性价比反而不高

研究明确:每日步数超过10000步,依然对身体有保护作用,但获益幅度会明显下降。相比7500~10000步的“黄金区间”,超万步人群的全因死亡、心血管死亡风险降幅较小,属于典型的“过犹不及”。

(新华社)

## 适用人群

### 不同人群走路“黄金组合”不同

走路是最简单的运动,但怎么走,不同的人其实有不同的“黄金组合”。

#### 普通人群 快走7500步以上

推荐步数+步频双达标:步频90~100步/分钟,累计快走不少于30分钟,全天总步数保证在7500步以上。这也是研究里健康获益最大的组合。

#### 久坐人群 快走凑够30分钟

研究显示,对于步数偏少的人,少量快走和慢走积累步数,降低全因死亡、心血管死亡的效果相当。

对于平时活动量较少的人,体能和心肺功能基线相对较低。此时通过稍微加快步速(提升相对运动强度),就能有效刺激心肺系统,快速提升心肺耐力,从

而大幅降低死亡风险。

所以,不必死磕步数,重点是要快走。通勤路上刻意快走一段、午饭后加快脚步走一圈、办事时少站多走——把一天里零散的快走时间凑够30分钟,步频争取达到80~90步/分钟。

#### 体弱人群 慢走7500步以上

如果走不快,那就别跟速度较劲。虽然单次运动的强度不高,但通过增加步数积累总运动量,同样能改善代谢和血管健康,达到相近的保护效果。

以平稳舒适的速度行走,重点关注每日总步数,日均累积到7500步左右即可。慢走也是走,步数到了,保护就到位了。

(新华社)



举手走



摆臂走



踮脚走



提醒

## 补水记得“少量多次”

不要等到口渴了才喝,更不要在剧烈运动后立刻大量补水,每15—20分钟饮用150—200毫升温水即可。如果持续健走1小时以上,或出汗较多,可以适量补充电解质饮品,帮助身体快速恢复。

(中国疾控中心)

## 走姿

### 可以加点“小动作”

#### 颈椎不好 举手走

如果颈椎不好,可以试试举手走。双手上举,略向两边展开,这个健走动作可有效锻炼颈部肌肉,缓解颈椎痛。

#### 经常背痛 摆臂走

如果背痛,走路时可以加入摆臂动作。走路的时候,腹部、背部肌肉都需要用力,而且手臂要随之明显摆动,这样可以带动背部多个肌肉运动,不但可以缓解背痛,对颈部、肩部、腰部也都有好处。

#### 改善日常便秘 扭腰走

在走路时,有意识地将腰部、胯部向左右轻微旋转,随着步伐自然扭动。这种扭动能温和地按摩腹腔内脏,特别是促进肠道蠕动,对于缓解便秘有一定效果。

#### 想要预防血栓 踮脚走

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科主任医师朱越峰2023年在体坛报刊文中表示,持续性地踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液循环,防止血管堵塞,预防血栓的发生,还能减少脚部的水肿,有效防止腿部静脉曲张。

#### 减轻膝盖疼痛 八字走

2025年,发表在国际期刊《柳叶刀-风湿病学》上的研究发现,走路时稍微“拐”一下脚(脚向内或向外偏5~10度,轻微的“内八字”或“外八字”),就能有效减轻膝盖疼痛、延缓膝关节损伤,并可能延缓骨关节炎进展。

(新华社)

## “饭后百步走”到底应该怎么走

俗话说,“饭后百步走,活到九十九”。饭后散步的确有益身心健康,但也有注意事项。

进餐完毕后最好隔30分钟左右再开始百步走。在行走过程中,尽量不要做上下楼梯等动作。

此外,冬季气温低,就餐环境的室内外温差较大时,就不应在冷风刺激下散步;而在夏季,就餐后通常出汗较多,也不应贸然在炎热的环境里散步。

(潇湘晨报·晨视频记者梁婷婷)



AI制图。