

生命到底在于运动,还是在于静止?如今,哈佛大学的一群科学家们,又用长达30年的研究结果,支持了前者的观点。

前一段时间,美国心脏协会(AHA)的全球心血管领域权威期刊《循环》杂志刊发了哈佛大学公共卫生学院Dong Hoon Lee团队的一份长期研究报告。

研究指出,成年人在世界卫生组织建议的每周进行150~300分钟中等强度有氧运动或75~150分钟高强度运动的基础上,增加一倍到四倍的运动总量,可以大大降低包括心血管疾病在内的全因死亡率。

# 每周运动多久 对身体最有好处



## 每周中等强度运动300~600分钟效果最佳

在长达30年的跟踪随访中,哈佛的研究人员对参与者的医疗记录、自我报告的体育活动以及死亡报告进行了详细记录和反复测量,最大限度地减少了研究误差。

研究数据显示,在这个超过10万的大型样本中,参与者的平均年龄为66岁,绝大多数参与者没有严重的慢性疾病如心血管疾病和癌症等,其中大多数为白人,女性参与者占比为63%。此外,在随访期间共报告47596例死亡。

这项长期研究基于WHO在2020

年发布的一份运动健康行为指南——成年人每周应至少进行150~300分钟的中等强度有氧运动或至少75~150分钟的高强度有氧运动,或者相当的中等强度和高强度运动结合,在此基础上,对所有参与者在30年里的运动情况进行了跟踪调查。

随访发现,与长期没有中等强度运动的参与者相比,每周能够保持150~300分钟中等强度运动的参与者,全因死亡率降低了20%到21%;而与长期没有高强度运动习惯的参与者相比,每

周保持75~150分钟高强度运动的参与者,全因死亡率降低了19%。

而如果在一周内的运动总量能够在WHO给出的“建议总量”上提高1~4倍,那么,那些每周保持中等强度运动时间在300~600分钟的参与者,他们的全因死亡风险能够进一步降低,达到26%~31%。

对于那些能够在一周内保持150~300分钟高强度运动的参与者,他们的全因死亡率同样进一步降低到21%~23%。

而考虑到有氧运动对于人体心血

管的帮助,Dong Hoon Lee团队单独列出了提高每周运动量对于心血管疾病死亡率的影响。

研究结果显示,那些达到每周建议的中等强度运动量的参与者,死于心血管疾病的风险降低了22%~25%,那些中等强度运动量达到1~4倍的参与者,心血管疾病死亡风险降低了28%~38%。

那些报告达到每周高强度运动量的参与者,死于心血管疾病的可能性降低了31%,每周运动量增加1~4倍的参与者,风险降低了27%~33%。

## 如何区分中等强度和高强度

按照哈佛大学的研究,如果选择不同强度的运动,每周的运动重量应该是不同的。那么,另一个问题来了,怎么样的运动强度才算是中等强度,又是怎样的运动才算高强度?

事实上,WHO的健康专家以运动医学里的代谢当量(MET)来解释了运动的强度。

代谢当量(MET)就是指运动时的代谢率与安静时代谢率的比值。

1METs也被定义为每公斤体重每分钟消耗3.5毫升氧气,大概相当于一个人在安静状态下坐着,没有任何活

动时每分钟的氧气消耗量。一个5METs的活动表示运动时氧气的消耗量是安静状态时的5倍。

根据这种计算方式,在3METs以下的运动,属于低强度运动;介于3~6METs之间的运动,属于中等强度运动;而在6METs以上的运动,就算是高强度运动了。

如果这样定义“中等强度”运动有些太抽象,那么还有一种根据最高心率来判断运动强度的简单方式。

北京大学运动医学研究所运动医学监督医师朱敬先在接受新华社采访时就介绍了这种计算方法,“中

等强度有氧运动的心率=最大心率×(60%~70%),每个人的最大心率一般用‘220~年龄’这一公式来推算,在运动时可以通过心率来自我监测运动强度。”

简单来说,如果一位45岁的男性参加运动,他的心率在105次/分钟~122次/分钟时,他的运动强度属于中等强度;低于105次/分钟时,他的运动强度属于低强度;而高于122次/分钟时,他的运动强度属于高强度。

美国运动医学学会(ACSM)根据当量代谢的测算和判定方式,以“儿童

及青少年”和“成年人及老人”两种分类,给出了中等强度的运动指导。

对于儿童和青少年来说,速度约为5公里/小时的步行和快步走,算是中等强度的运动,除此之外,还有速度为16公里/小时的骑行。

对于成年人及老人来说,速度约为5公里/小时的步行和快步走以及速度为16公里/小时的骑行也是属于中等强度的运动。

而带有竞技性的专项运动,例如跑步、游泳、篮球和足球,对于成年人而言,都属于中高强度以及高强度的运动。

## 并非运动越久就越健康

既然提高每周的“建议运动量”能够降低死亡率,那么,是不是运动越久就可以越健康?答案是否定的。

按照哈佛大学公共卫生学院的这项研究,如果要最大程度降低全因死亡风险,每周要保持中等强度的运动总量在300~600分钟,那也就需要每周

拿出5到10个小时来运动,即便是进行高强度的运动,也要达到2.5个小时到3个小时。

但如果继续增加每周的运动量,按照研究结果显示,全因死亡率并不会有明显变化。

此外,高强度运动在整体运动量中

的占比也并非越多越好,根据研究数据,高强度运动占比超过25%后,死亡风险未进一步降低。

研究团队也特意提出,根据先前的一些研究,长期、高强度的耐力运动——例如马拉松、铁人三项和长距离自行车比赛——可能会增加

心血管问题的风险,包括心源性猝死。

“适度的高强度运动可以降低成年人以及中老年人患上动脉粥样硬化性心血管疾病的风险,但适度同样非常重要。”

据澎湃新闻