

“日行一万步”有啥科学依据

为何是一万步？

这个数字究竟是随机确定的还是有什么科学依据吗？其实两者都不是。故事始自1965年，一家日本公司发明了一款名为“Manpo-kei”的计步器，在日语中就是“一万步计数器”的意思。其中“man”意为1万，“po”意为“步”，“kei”意为“系统”。“日行一万步”作为一种营销工具，的确便于记忆、很抓眼球且朗朗上口。

这款产品大获成功，人们很快便开始争相达成“日行一万步”的目标。健康专家、体育用品公司甚至世界卫生组织都对这一潮流表示了支持。而随着这句标语越传越广，科学家也试图从科学角度对此展开论证。你猜结果如何呢？

“日行一万步”的科学依据

大量研究显示，每天步行一万步对身体十分有益，因为日行一万步可以消耗300至400卡路里，具体取决于步行速度和体型，耗时约90分钟。而国际锻炼指南建议，每天进行30分钟的中等强度运动。研究显示，与运动量较少的人相比，保持这一运动量的人体脂率更低、血压也更低。然而，在忙忙碌碌的城市生活中，并非所有人都能达到每日的锻炼目标。

步行是一种理想的锻炼形式，越来越多的证据表明，步行对健康大有裨益。它可以减少糖尿病、肥胖以及心血管疾病等与生活方式相关的疾病发病率。但“一万”这个数字本身倒没什么特殊的。与步行相比，跑步消耗的卡路里更多，因此用更少的步数便可燃烧掉同样的热量。

就像这家日本公司借东京奥运会之机营销自己的计步器一样，公共卫生机构也不例外。世界卫生组织等国际机构也在用“日行一万步”的口号激励人们提高能量消耗，还用科学研究结果为步行的益处提供支持。

研究发现，以一定步数为目标，对公众的吸引力要胜过“每天走30分钟”，对人们的激励作用也更大。

不过要再次强调的是，并没有实打实的证据说明，每天一定要走1万步不可。

古希腊著名医生希波克拉底曾说过：“行走是人类最好的良药。”而“日行一万步”也成了不少人的健身目标。有了智能手表和手机，人们如今可以记录自己每天从早到晚所走的步数。有些人甚至会毫无目标地四处踱步，只为了达成这个目标。

可是每天走一万步这件事真的那么重要吗？一万步究竟有什么特殊？为什么健身类App都以此为目标呢？为什么不是8000步、9000步或者15000步呢？

你应该走多少步？

你也许想知道自己每天究竟该走多少步。但这个问题并没有正确答案，重要的不是步数，而是强度。

假设有两名儿童每天上学来回都要走一万步，但其中一所学校位于平地上，另一所则位于山上。在上学路上，第二名儿童因为要爬山，所以耗费的能量比前者要多；但在回家路上，情况则刚好相反。虽然两人走的步数都是一万步，但途中消耗的能量并不相同。

30分钟的中等强度锻炼大约会消耗150卡路里，日行一万步虽然可以达到甚至超越这一目标，但并不是非此不可。如果你难以走到一万步，少走一些也完全没关系；如果你轻轻松松就能走到一万步，那不妨多走一些。按照你觉得最舒适的速度行走，可以逐步增加每天所走的步数。设立“日行一万步”的目标只是为了给人们一个动机，鼓励人们达到每天的最低锻炼目标而已。

步行万步因人而异

研究显示，每天走路少于5000步的人出现健康问题的风险更高，所以科学的确是支持每天多步行的，只是“一万”这个数字值得商榷而已。

还有一个问题在于，这个目标可能难以保持下去。并不是每个人都能完成“日行一万步”的目标，而且人们总会有想要躲懒的时候。

另外，这个目标对儿童来说有些低了。随着儿童肥胖的问题越来越严重，每天走一万步根本不够。女童每天应该至少走11000步，男童则应该走13000步以上，且每周至少要有5天达到这一水平。这些数据虽然是针对美国儿童提出的，但对其他国家应该也适用。

随着研究的开展，科学家还会提出更多鼓励人们多加锻炼、改善健康的方法。你只要记住，关键在于燃烧热量，不要只盯着自己走的步数多少。

据“新浪探索”



号称每月100多元就能青春永驻

“不老神药”真能让人“不老”？

近两年，各大电商平台热销一种核心成分为烟酰胺单核苷酸的“不老药”。这些商品宣称经跨境电商渠道原装进口，官方海外旗舰店每瓶售价高达数千元，让不少人咋舌。

但近段时间，越来越多海外购小店一边宣传“每天2粒、真不会老”，一边把这种药的售价拉低至每瓶100多元，能吃一个月。每月100多元就能青春永驻，如此便宜好用的“不老神药”是真的吗？

在科学界，烟酰胺单核苷酸的抗衰老作用有一定的实验成果支持，但能否作为食品、药品，目前没有定论。我国对保健品、食品或药品有严格的监管标准，例如需要进行原料及产品稳定

性试验、毒理安全性评价试验等。这些工作，烟酰胺单核苷酸均未完成。

去年年初，市场监管总局曾组织省级市场监管部门依法排查辖区内违法经营以烟酰胺单核苷酸为主要成分的“不老药”行为；同年7月，又在给十三届全国人大四次会议第1067号建议的答复中表示，烟酰胺单核苷酸在我国尚未获得新食品原料、食品添加剂、保健食品和药品许可，不能作为食品和药品进行生产经营。

正因为生产经营“不老药”涉嫌违法，商家们这才绕了一大圈，舍近求远地用跨境电商把产品搬回国内。媒体调查发现，大量烟酰胺单核苷酸产品以国外

设厂、收并购国外企业等方式生产，再以“海外品牌”的名义回国销售。某些品牌号称原装进口，但商品标签不符合跨境电商商品的正规格式，且没有备案号，有的品牌甚至懒得再找跨境电商物流或保税仓“洗澡”，直接从国内某批发市场发货。

消费者不清楚这背后的弯弯绕，只是被商家炫酷的高科技文案种了草。而且“不老药”的“人设”很讨巧，吃下去能不能长生不老，怎么着也需要数年观察，反正在7日无理由退货保障期内，消费者很难看出效果。所以，在购买评价、购物分享里，消费者大多只能留下“希望有效”等美好愿望，而那些笃定吃了“能让代谢能力回到10至20年

前”“从细胞核心开始抗衰老”的分享，细看都带有广告标识。更关键的是，因为号称走跨境电商渠道，绝大多数商家不支持7日无理由退货，消费者就算感觉不妙，也失去了维权先机。

事实表明，“不老药”处于监管灰色地带，即使不考虑真实效果如何，也存在虚标含量、虚假宣传等乱象。《食品工业科技》今年上半年刊发了一篇论文，检测了6种市售烟酰胺单核苷酸产品，发现部分产品虚报烟酰胺单核苷酸含量，有的实际含量只有其标称值的三分之一。跨境电商不是违法商品的庇护所，其经营行为同样受我国广告法、电子商务法管辖。烟酰胺单核苷酸不是真抗老还有待研究；以跨境电

商绕过监管的方式销售是否合法，还需要监管部门和平台明确。但是，“不老药”没有实证支持的虚假宣传、虚标含量等问题应当予以纠正。

在我国，烟酰胺单核苷酸仍处于研究阶段。今年其作为化妆品新原料备案获批，说明其成分功效有一定科学性。企业想要生产销售该类食品药品，应当在相关部门的指导下，开展基础性研究，弄清楚作用机理、原料制备、生产工艺等产品技术要求，并达到标准化生产水平。如果真能合法合规地生产出有效的烟酰胺单核苷酸类药物，何愁卖不掉？

据《潇湘晨报》