

这些健康信条未必正确

英国《泰晤士报》网站近日刊发文章，题为《忘掉“日行万步”，以及你无需理会其他健康规则》，作者是佩塔·贝。文章摘编如下：

你的健身追踪器可能会催促你实现“日行万步”的目标——它被广泛视为健康的晴雨表。但最新研究表明，就算每天少走很多步，你也能改善自己的健康状况。

波兰罗兹医科大学和美国约翰斯·霍普金斯大学医学院奇卡罗内心血管疾病预防中心的研究人员，在《欧洲预防心脏病学杂志》上发表了一项涉及20多万人的研究成果。研究指出，每天走2337步就足以降低因心血管疾病而死亡的风险。把这个步数增加到3967步，你有可能降低因任何疾病或并发症而死亡的风险。每多走1000步就会带来健康上的益处，但对于一些以前久坐不动的人来说，即使每天只多走500步，死于心脏病的风险也会减少7%。

我们默认的“日行万步”目标是一家日本公司在20世纪60年代推销计步器时随意设定的一个数字。英国22培训公司的创始人道尔顿·翁(音)说：“你每天需要走多少步取决于你希望从步行中获得什么。”

他说：“如果你目前久坐不动，那么无论走多少步都会改善你的健康。但如果你本身很活跃，那么走得越多就越好，把步速提高到每分钟100步左右会带来更大的健康益处。”

如果说“日行万步”的目标正在受到质疑，那么其他常被吹捧为对健康至关重要的流行健康目标是否也值得怀疑？

每天喝够8杯水？有点扯

放下你的水壶吧，因为你可能没有想象中那么需要靠它来补充水分。早在2011年，全科医生玛格丽特·麦卡特尼就在《英国医学杂志》上撰文，谴责每天喝8杯水的建议“不仅是无稽之谈，而且是被彻底揭穿的谎言”。后来，在美国杜克大学的一项研究中，进化人类学和全球健康学教授赫尔曼·蓬策指出，“每天喝8杯水”这个流行多年的健康目标，“现实情况是，这有点胡编乱造”。

蓬策的研究表明，我们每个人对水的需求量取决于年龄、体型和体力活动水平等因素，每天8杯水的目标没有考虑到食物中含有的水分，比如水果、蔬菜、汤和调味汁，也没有考虑咖啡、茶等其他饮料。

营养学家、《营养的科学》一书作者丽安农·兰伯特说：“我们对水的需求有大约20%来自我们日常所吃的食物。一个简单的测试方法是检查白天尿液的颜色，如果尿液很清澈，说明你体内水分充足，尿液的颜色越黄越深，说明你越需要靠喝水来补充水分。”

每晚要睡够8小时？不一定

睡眠过少或过多都不利于我们的健康。然而，关于我们每晚需要睡多长时间却没有一个放之四海而皆准的定论。

独立睡眠研究专家尼尔·斯坦利博士说，我们的睡眠需求是高度个性化的，取决于我们的生物基因。他说：“让许多人感到意外的是，8小时并不是推荐的睡眠时长，它从来都不是。这是一个睡眠的平均值，而非理想值。”

对于大多数人来说，最佳睡眠时长在6到8小时之间。研究人员在《欧洲心脏病学杂志》上报告了对21个国家的116632人进行研究得出的结果。他们的研究结果显示，6到8小时的睡眠是最佳的。多睡1小时，罹患心血管疾病的风险就会增加5%。经常一晚睡10小时以上的人罹患心脏病的风险要高出41%。

做满3分钟平板支撑？当心适得其反

玛戈·罗比是最近一位夸耀自己做平板支撑时间长的明星——能做到4分10秒。而她在电影《芭比》中的搭档瑞安·戈斯林做平板支撑的时间是3分2秒。模特米兰达·可儿曾经声称，她做平板支撑的时间可高达10分钟，她用这个办法来保持身材。

在你尝试模仿她们的成就之前，明智的做法是把你的目标定得低一些。在任何平板姿势下，你都应该感觉到腹部肌肉在工作，如果你开始感觉到腰背部有负担，这就是一个警告信号，说明你应该停止或跪下来。

22培训公司的翁说：“对于初学者来说，膝盖着地的平板支撑是完全可以接受的，初学者应该在感觉舒适的情况下尽量坚持久一些。当你能做规范的平板支撑动作时，坚持40秒到60秒是一个很好的起点，在这个过程中进行各种侧平板支撑和旋转平板支撑比保持一个姿势太久要好。”

每天摄入2500千卡？可能太多了

英国国民保健署的一般建议是：要保持健康的体重，男性平均每天需要摄入2500千卡的热量，女性平均每天需要摄入2000千卡；对于要减肥的人来说，男性每天摄入的热量不超过1900千卡，女性不超过1400千卡。

据英国政府估计，大多数人每天摄入的热量要比应该摄入的多出200到300千卡。然而，英国埃塞克斯大学体育和运动科学系教授加文·桑德科克去年在美国《人类生物学》杂志上发表的一项研究发现，英国人误报了他们摄入的热量，误差高达平均每天900千卡。

营养学家兰伯特说：“实际上，我们每个人对卡路里的需求因体型、肌肉质量和活动量等因素的不同而有着很大差异，减肥受到我们吃什么和什么时候吃的影响，而不仅仅受食物中卡路里含量的影响。计算卡路里可以帮助你了解自己的能量摄入情况，但并没有一刀切的标准。”

每小时站起来活动一次？还不够

每天坐的时间越长，对健康的不利影响就越大，即使你每天抽出1小时去健身房也是如此。虽然你的健身追踪器或智能手表可能会提示你每小时站起来一次，但这可能还不够频繁。英国格拉斯哥喀里多尼亚大学的研究发现，设置闹钟提醒自己每30分钟站起来一次可以降低罹患2型糖尿病和心脏病等疾病的风险。

更好的办法是，每半小时站起来走5分钟。美国哥伦比亚大学最近的一项研究表明，与整天坐着相比，这种做法能将血糖飙升的情况减少58%。

以单腿站60秒为目标？别心急

随着年龄的增长，我们的平衡能力会下降，从而增加跌倒的风险。在刷牙时练习单腿站立——如果可以的话闭上眼睛——是一个锻炼平衡能力的有效习惯，但如果你不到60秒就摇摇晃晃站不住了，也不要灰心。

巴西研究人员在《英国运动医学杂志》上刊文说，单腿站立哪怕能坚持10秒钟，也意味着在未来10年内，早死风险要比那些无法单腿站立10秒钟的人低一半。随着平衡能力的提高，你可以慢慢延长单腿站立的时间。保持单腿平衡至少20秒有助于改善60岁以上人群的认知功能。

每天吃5份果蔬？试试加倍吧

自英国政府发起“每日食用5份水果和蔬菜”运动以来，20年过去了，英国人仍在为达到这一目标而努力——如今，平均每人每天仅摄入3.7份果蔬(每份80克)。然而，专家表示，即使我们达到了“每日食用5份果蔬”的目标，这恐怕也是不够的。

英国帝国理工学院的科学家对95项关于水果和蔬菜摄入量的研究进行了分析，这些研究涉及200万人。他们发现，每天吃相当于10份的水果和蔬菜对健康最有益。如果这样不可行的话，那么像澳大利亚推荐的那样每天吃7份就是一个合理的目标。

营养学家埃利·布雷彻说：“大量研究表明，我们应该以每天摄入5份以上的水果和蔬菜为目标，这样才能获得可能起到预防疾病的营养物质。我试图让客户每天至少吃7份，包括5份蔬菜和2份水果。一项研究表明，与每天吃1份蔬菜水果相比，这样能使因任何原因过早死亡的风险降低33%。”

