

步行这么好，鞋子选对了吗？

作者：Gloria Zhang

2007年，为了让更多人知道步行的好处，美国心脏协会选择了每年四月的第一个星期三为美国步行日（National Walking Day），今年是4月5号，来推动健康生活的理念。

2014年，为了教育和鼓励人们多走路多运动，美国政府健康和人类服务部将每年四月份的第一个星期五设立为步行上班日（National Walk to Work Day），今年是4月7号，鼓励大家步行上班。

步行的好处

步行对身体的好处有多少？正确的走路姿势，每星期至少五天，每天步行30-60分钟，只要坚持做到这些，可以得到下面这些好处：

- 降低心血管疾病和中风的风险；
- 改善血糖、血压，降低二型糖尿病的风险；
- 降低焦虑症、忧郁症的风险，有助精神健康；
- 有助于降低罹患乳腺癌和大肠癌的风险；
- 延长肥胖和高血压患者的寿命；
- 增强骨质，减少骨质疏松的风险；
- 降低有害的低密度脂蛋白（LDL），增加有益的高密度脂蛋白（HDL）

美国疾控中心CDC的资料显示：那些患有糖尿病的成年人，如果每星期至少步行两个小时，总死亡率会降低39%。“步行延长了糖尿病患者的寿命，不论病人的年龄、性别、种族、体质指数（Body Mass Index），也不论病人患病多久或者有没有并发症和功能障碍”。

步行跟跑步一样有效

对跑步没什么兴趣？曾经受过伤不能跑步？那就走路好了。要知道，你走的每一步都是通向健康的道路。

2013年，在一项由国家心肺和血液研究所资助、有关全美跑步者和步行者的健康的研究中，科学家们分析比较了33,060个跑步者和15,045名步行者的历时六年的数据。他们发现：如果消耗同等能量的话，无论是中等程度的步行还是较为激烈的跑步，在降低高血压、高胆固醇、预防糖尿病和心血管疾病方面的作用是很接近的。另外，人们步行或跑步越多，获得的益处也就越多。

一位在南加州研究运动科学的教授说“这些发现一点都不奇怪，它们跟美国心脏协会推荐的运动是一致的。美国心脏协会推荐每天30分钟的运动，每星期至少150分钟的中度运动或者75分钟的剧烈运动。”

毫无疑问，步行是很重要的运动方式：廉价，安全，有效，无需技巧，不需要场地或者器械，随时随地，简单易行。

步行这么好，一双合脚的步行鞋很关键。市面上的不同价位不同款式的鞋子让人眼花缭乱。贵的不一定是合适的。每个人的脚的形状和大小都不同。

你了解你的脚吗？



脚弓的类型

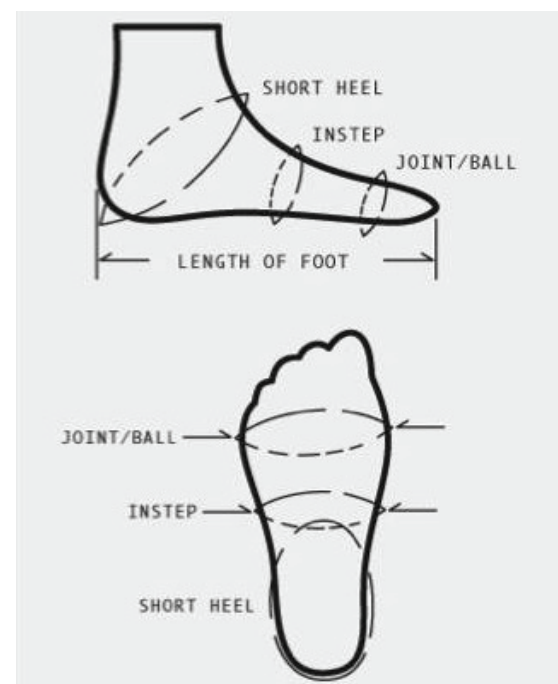
买鞋子之前，你知道你的鞋号吗？知道你的脚什么样吗？

脚的宽度和长度

很多时候我们以为自己知道自己的鞋号，实际上，我们可能是错的。太宽或者太窄的鞋子会磨出水泡。脚趾部的鞋面要足够高，才能给脚趾足够的活动空间。如果有条件，去专业的运动鞋店让店员准确地量量你的脚，帮助找到最合适的步行鞋。右图是专业测量的部位。

脚弓的类型

你还要清楚自己是什么类型的脚弓。如果不知道，下面这个很简单的方法可以试试（上图）：找一张深色的纸，铺在地板上，脚湿了以后踩上去留个脚印。对照下图，根据脚印的形状，大致就可以知道自己的脚弓是什么类型，然后选择相应的鞋子。例如高脚弓的人就需要鞋子提供更多的支撑和缓冲。



测量脚的专业方法

你了解步行鞋吗？

步行鞋子/跑鞋的基本构件

鞋子的构造可以影响它的舒适度和功能。了解步行鞋/跑鞋的基本构件，可以帮助你从众多的品牌和款式中挑选出合适的鞋子。（注意，不是所有的鞋子都有护垫和凝胶垫，但绝大多数鞋子都有提供稳定和缓冲的设计和部件）

跟腱保护（Achilles tendon protector）：通过将鞋子锁定在脚跟上来减轻跟腱上的压力。

脚跟领（Heel collar）：脚踝的靠垫，要确保适合。

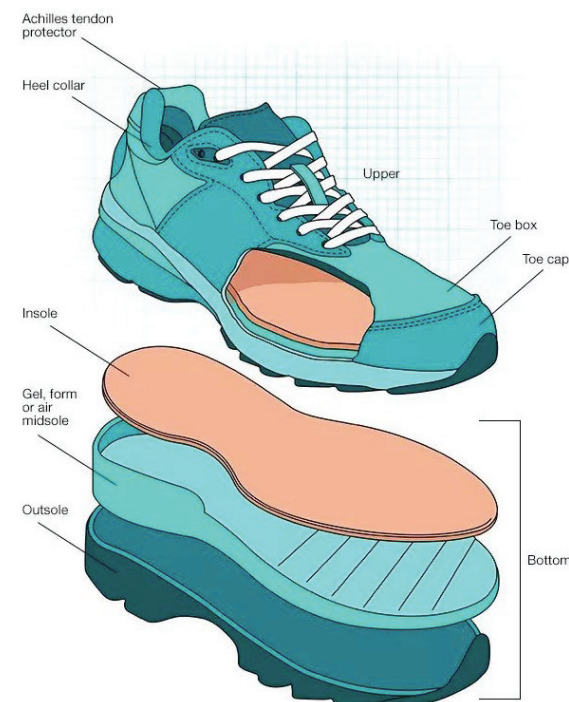
鞋面（Upper）：将鞋子放在脚上，通常由皮革、网眼或合成材料制成。网眼材料通常更通风透气和也更轻。

内垫（Insole）：支撑你的脚和脚弓的护垫。那种可取出的鞋垫可以在不走路的时候拿出来干燥或者洗涤。

凝胶、泡沫或空气垫（Gel, foam or air midsole）：所有这些材料会缓冲走路时地面对脚的冲击并减轻其影响。

外底（Outsole）：与地面接触，沟槽和胎面可以防滑。

脚趾盒（Toe box）：为脚趾提供空间，预防摩擦和老茧形成。



鞋子的基本构件

（下接第B8版 →）