



# 今天你走了几步

## “互联网+”推动大众健身热潮

“昨天走了 7284 步,在好友圈才排到第 12 名。今天一定不能偷懒,要走到 1.5 万步以上,力争冲到前五名。”北京师范大学法学专业的研究生刘露莹看着手机说道。

刘露莹是互联网产品“微信运动”的忠实用户,记录自己每天行走的步数,与社交媒体圈中的好友一决高下,成为她日常生活的一部分。

利用“互联网+”科技促进人们投身运动,已经成为时下许多中国科技公司的重要业务。

“我是一个运动爱好者,从今年 3 月份开始使用‘微信运动’,目前总步数已经累计到了 223 万多步。”刘露莹说,“身边参与‘微信运动’的朋友越来越多,想要在 30 多位好友中争得好的排名,很有挑战性。不过,这反而激发了我的好胜心,同时提高了我的运动热情。”

刘露莹认为通过这种方式,不需要去健身房也可以了解到自己每天的运动量,如“微信运动”这样的“互联网+”科技对运动健身的介入,很好地调动了她运动的积极性。

“微信运动”已经成为时下人们普遍使用的计步工具,在年轻人中更是颇受欢迎。当“健走数据”也可以大方地“晒出来”时,“晒步数”也成了继“晒自拍”、“晒美食”、“晒出行”之后社交媒体圈中的新宠。

天津师范大学英语专业的大四毕业生邢艺菲说:“参与‘微信运动’后,自己经常会拿出手机来观察‘实时战况’,一般走到 2 万多步时,我便会将自己的傲人成绩分享到朋友圈,随后朋友们便会来围观和点赞。有了朋友们的支持和鼓励,运动也不再是一件枯燥的事。”

借助“互联网+”科技带来的便利,运动与社交媒体结合的形式正在吸引越来越多的人加入进来。社交媒体圈内的好友互相为成绩点赞,每日的“步数冠军”还能够登上当日排行榜界面的海报,这都为大家投身运动提供了莫大的动力。

“我是一名典型的程序员,每天的工作就是坐在电脑前编写程序,并没有太多时间运动。随着各种记步软件的流行,我和同事决定为了自己的健康运动起来,上下班都走路。”在清华紫光公司工作的石鹏说,他与同事还专门在微信上组建了一个“行走攀比”群,朋友间设下“军令状”——每周行走步数最少的人,要在周末请客吃饭。

“以前工作一整天后腰酸背痛,下班后只想呆在家里,也没有运动的动力。”石鹏说,“有一次,我偶然在微信朋友圈里发现大家都在比拼每日步数,我也参与了进去,没想到从此一发不可收拾。如今,定期到健身房锻炼已经成为我生活的一部分。”

互联网社交媒体的用户年龄跨度很广,当“社交媒体遇见运动”时,无论青少年还是中老年用户,感受到了“互联网+”科技的魅力之后,都会投身到全民健身的热潮中。

娄女士今年 58 岁,已经退休的她说,“上个月儿子帮我关注了‘微信运动’账号,现在我买菜、散步都把手机带在身上,晚饭后也会出门锻炼,有时候能走 1 万多步。”此外,她还让不喜欢运动的丈夫也关注了“微信运动”,效果同样十分好。

近日,北京和张家口成功申办了 2022 年冬季奥运会,在举国上下欢庆的同时,也将国人的体育热情推向了一个新的高潮。

“互联网+”科技将人们的社交与运动有机结合起来,科技将散落在各地自行锻炼的朋友们串联在一起,在你每次行走时,仿佛大家就在你的身边。



相关链接——

## 常步行好处多

走路是世界上最简便的运动,它可以给我们的身体带来许多益处,增强五脏六腑的弹性功能,让很多疾病远离我们。

1.增强心脏功能。步行能增强心脏功能,使心跳动慢而有力。

2.增加记忆力。随着年龄的增长,人的记忆力也在退转,步行能够增加记忆力。

3.打通经络。长期坐办公室,经络僵硬了,全身会有小“疙瘩”,坚持步行,“疙瘩”就会少很多。

4.疏通脉搏。经络不通,脉搏自然僵硬,全身都很紧张,很僵硬,每天下午步行半个小时,全身就会得到放松。

5.打通血管。步行能增强血管的弹性,减少血管破裂的可能性,也能够增强全身的弹性。

6.增强肌肉的力量。生活没有规律,会造成全身肌肉僵硬,没有弹性和力量。通过步行,可增强肌肉的力量,还能强健腿力、足力、筋骨,而且关节也灵活了。

7.通畅血液循环。人体血液不畅通,多因经络和脉络不通。步行能够打通经络,增强人体的血液循环和新陈代谢。

走路还有诸多好处。比如,想要减肥瘦身的你,走路就是一个很好的方式。

一般说来,走路想要达到一定的减肥效果,步速一定是中快速(10分钟1000步以上的速度),而且持续时间一定要每次超过45分钟以上,才能达到减肥效果。

1.晚饭后两小时走路瘦身快。

首先,速度很关键,可以选择以12分钟走1.5公里的速度走完4公里,再以正常的速度走10分钟,以此来恢复;然后再以这样的速度走完4公里,再以常速行走10分钟,如此反复。也可以维持30分钟到45分钟的快步行走姿势或大步快走,速度保持在每分钟120步到140步左右。

2.走路随时随地进行。

走路随时随地都可以进行,但并不是任何时候走效果都一样。对于想减肥的人来说,时间最好在晚餐后两小时,因为这个时候的脂肪量最大,此时行走更容易减脂。

3.保持总时间不变。

如果时间有限,也可以将30分钟到1个小时的集中行走分散到各个零散的时间段内进行,但是要始终保持总时间不变。

(综合)