# Article information:

Association of Step Volume and Intensity With All-Cause Mortality in Older Women - PubMed  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31141585/>

# Article summary:

1. 该研究调查了老年妇女的步数和步行强度与全因死亡率之间的关联。研究发现，每天走大约4400步与每天走大约2700步相比，与较低的死亡率显著相关。随着每天走的步数增加，死亡率逐渐下降，在大约7500步/天后趋于稳定。

2. 研究还发现，较高的步行强度与较低的死亡率有关。然而，在考虑到每天总步数后，这种关联变得不明显，并且大多数关联不再显著。

3. 这项研究表明，对于老年妇女来说，每天走动的步数至少应达到4400步才能与较低的死亡率相关。在考虑到总步数后，步行强度似乎并不明确地与较低的死亡率相关。

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

这篇文章是一项关于步数和步行强度与老年妇女全因死亡率之间关联的研究。文章提到了公众普遍认为每天需要走10000步对健康有益，但这个数字在科学上的依据有限。此外，还不清楚更高的步行强度是否与健康益处相关，而与每天走的步数无关。

文章使用了加速计来测量参与者每天的步数和步行强度，并追踪了她们的全因死亡率。研究结果显示，在满足纳入标准的16741名妇女中，平均每天步数为5499步。在4.3年的平均随访期间，共有504名妇女死亡。通过分析发现，相对于每天约2700步，大约4400步已经显著降低了死亡率。此外，在调整了每天走的步数后，高强度的步行与较低的死亡率相关性减弱，并且大多数相关性不再显著。

然而，这篇文章存在一些潜在偏见和局限性。首先，该研究只包括美国妇女作为样本，可能不能代表其他人群。其次，文章没有提及其他可能影响死亡率的因素，如饮食习惯、疾病状况等。此外，文章没有探讨步行强度与特定健康指标（如心血管健康）之间的关系。

另外，文章中提到了每天走10000步的目标在科学上缺乏依据，但并未提供更具体的建议。这可能导致公众对于每天应该走多少步存在困惑。

总之，尽管这项研究发现每天走4400步与较低的死亡率相关，但仍需要更多的研究来确定步数和步行强度与健康之间的确切关系。此外，未考虑其他潜在因素和缺乏具体建议可能限制了这项研究的适用性和实际意义。

# Topics for further research:

* 步数和步行强度与老年妇女全因死亡率之间的关联
* 每天走10000步对健康的影响
* 步行强度与健康益处的关系
* 使用加速计测量步数和步行强度
* 步数和死亡率的关系
* 文章的潜在偏见和局限性

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/e35317fa5e99e317941da479c92fcfe1>