

一起來健走，健走有撇步

請張貼於佈告欄

衛生保健組 108 年 5 月健康焦點

►世界衛生組織推薦的運動項目

運動對於健康的重要性幾乎無人不知、無人不曉，但是現代人工作忙碌、步調緊湊，生活形態越來越追求便利、舒適，因此不斷有各式各樣的發明可以用來取代勞力，以致於常常嚴重缺乏運動。雖然大家都知道養成規律的運動非常重要，礙於各種原因卻又常常很難持之以恆、貫徹始終。其中包括沒有人陪伴、沒有時間、沒有錢、沒有場地等等。在諸多的運動型態中，健走不見得需要人作伴，不需要花錢購買或租用特殊的器具，再加上沒有時間、場地的限制，因此不失為最經濟、有效的運動方式之一。世界衛生組織也推薦，健走是最容易執行且適合於各年齡層的運動項目。

►健走的三種類型

一聽到健走這個字眼，有些人以為一定要走很遠或者走很快，實際上只要增加平時「步行」的動作量即可，做起來負擔較少，也容易養成習慣持續下去。健走主要可以分成三種類型：

一、**運動式健走**：行走時需保持一定的速度。不過，對於平常沒有養成運動習慣的人，通常會比較難持續下去，此為「進階級健走」。

二、**長距離健走**：是需要比較花時間進行的健走模式，可以選擇山明水秀、名勝古蹟等景色優美的地方，享受邊走邊玩的樂趣，同時放鬆心情，紓解壓力。

三、**生活式健走**：是指在日常生活中積極健走。其最大的特色在於工作或處理家務時也能實行健走。儘管強度不高，但仍能確保一定的運動量。此種健走模式對於任何人都能夠輕鬆實踐，而且容易養成習慣，屬於「初階級健走」。同時也是最適合用來改善和預防生活習慣病的健走模式。生活式健走不拘泥於距離、時間、速度，而是講求「盡量多走路」，將健走融入日常生活中進而養成習慣，就算沒有從事激烈的運動，也能改善生活習慣病。

►健走好處多

健走的好處多多，美國大型研究甚至發現，快走比慢跑更能降低血壓、血糖和血中總膽固醇量，進而預防糖尿病與降低心血管疾病的風險，但專家提醒必須走得夠久，且達到一定強度，才能發揮應有的效益。所以應檢視健走時要有覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗的感覺，健走完後應該要有輕微痠痛以及疲倦感，這樣才表示健走的強度是適宜的。世界衛生組織更進一步建議成年人每週必須從事 150 分鐘以上的中度身體活動(如登山健走)，兒童及青少年則每週至少應累積達到 420 分鐘以上的中度身體活動。

►健走原則

另一方面，健走雖然可以很隨性，但是絕對不能隨便，專家提醒需要注意正確的健走方式，以免未蒙其利而先受其害。以下是優先要注意的原則：

一、選對一雙好鞋：健走雖然是低衝擊運動，但鞋子的避震功能仍然很重要，健走時應穿著包覆性好、鞋墊軟硬適中的運動鞋，慢跑和健走的運動方式很接近，慢跑鞋能承受更高的衝擊，因此拿來健走也很合適。其他像質料輕、透氣、柔軟，也都是一雙健走鞋的基本條件。

二、注意姿勢：正確的姿勢可以確保肌肉達到最佳運動量，也可以避免運動傷害，記得健走小口訣「抬頭挺胸縮小腹、雙手微握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前行」。此外專家也提醒勿用跑步方式來健走，因為慢跑時腳尖先著地，會增加關節的碰撞衝擊；健走則是腳跟先著地，腳掌-腳趾後著地，能讓腳踝和膝蓋均勻承受身體重量，較不會傷害膝蓋及關節。如此既省力，又能減輕對關節的衝擊。遇到下坡時為了避免膝蓋可能受到的傷害，步伐要盡量變小。

三、調整速度：健走剛開始的5分鐘內，以緩慢的步伐幫助自己暖身。接下來，稍快的小步伐可以燃燒更多卡路里，試著維持這種速度走個20~30分鐘。骨鬆學會專家表示，根據研究，健走速度達每小時4.8~6.3公里，相當於每分鐘90~120步，持續15周就能有效提升總骨密度0.4。建議大家健走時不妨以這種速度為目標。

四、記得伸展運動：健走結束後請記得伸展，可幫助放鬆肌肉，並加速代謝廢物。

然而不少中老年人因擔心磨損膝蓋關節而不敢多動，專家表示運動可以增加骨密度，還可使關節滑膜層受壓時分泌組織液，進到軟骨組織提供所需養分，因此，若長期不運動，反而會減損骨密度、傷害關節甚至於造成壓迫性骨折。中華民國骨質疏鬆症學會發表「保骨固關節健走三原則」，包括健走前的動態暖身、健走時腳跟先著地、運動後喝牛奶，補充鈣質及維他命D，保持關節健康。

►一起來健走

健走是很好的入門運動，不需特殊裝備，只要穿著輕便服裝、運動鞋，想走就走。每天健走好處多多，除了能夠改善各項身體機能，運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、舒解壓力。長期維持每天健走的習慣，更可控制體重並延年益壽。所以讓我們大家「大手牽小手，一起來健走」。

資料來源:衛福部國健署健康九九網站



學務處衛生保健組關心您