

大家來 WALKING !



人的老化由雙腿開始，鍛練雙腿可以預防衰老。

健走，比散步有效，比慢跑安全，
現正風行很多國家，成為健身新風潮。



比慢跑安全，比散步有效



- 《走路！不要跑步》(Walk, Don't Run)一書的作者史塔曼博士說：「健走是一項完美的運動。」健走要求走路跨大步、速度敏捷、雙臂擺動、抬頭挺胸，比慢跑安全，也比散步有效。
- 一提到簡單、人人能做的運動，多數人先想到的可能還是慢跑。諷刺的是，當初提倡慢跑運動的詹姆士·費克斯，卻猝死於慢跑過程中。死亡的直接原因是腦動脈血管硬化，但配速不佳、太過勉強的慢跑，也是造成猝死的重要因素之一。



遺憾！



- 北市警南港分局 **41** 歲員警湯祖慈，幾個月前接受健康檢查時，發現血壓偏高，偶爾會有頭痛、手部麻痺的腦溢血前兆。七月初，他被選入參加慢跑減肥訓練，連續 **3** 天跑 **3000** 公尺，血流和氧氣需求量激增，身體不堪負荷，竟引發腦部主動脈破裂溢血，瘦身的美意竟先釀成悲劇。
- 慢跑對人當然有好處，但跑步對身體所造成的負擔，比走路時大，對於很少運動或 **30** 歲以上的人，冒然跑步，膝關節、肌腱等，很容易受傷；對於心臟、腎臟、肝臟等器官或新陳代謝系統有問題者，也造成大量血流與氧氣的耗費。
- 根據統計，一般人平均一天走 **6500** 步，每跨一步，腳底所受的衝擊大約是體重的 **1~2** 倍，**跑步則提高到 3 倍左右**。

健走喚醒全身活力



- 銀髮族或許多女性常以散步做為閒暇運動，但以散步為主要運動方式的群眾，因為運動次數不足，走得不夠快，很難為健康帶來真正的好處。(美國亞特蘭大市疾病控制與預防中心 **CDC** 指出。)
- 美國衛生局建議民眾的適度運動量為每週 **3** 次，每次 **30** 分鐘以上。一項針對 **7600** 個密西根州成年人的電話訪問結果發現，五分之一以散步為閒暇時唯一運動的受訪者中，僅有 **6%** 真正達到公定的健康標準量。
- 所以，德國體育運動學專家克勞思·柏斯說，健走比慢跑安全，比散步有效，使人保持健康。



【健走的特質】



- 步伐要跨大，跨步後腳跟先著地，再有意識地順序讓腳底、腳趾著地，接著再以腳趾用力蹬離地面。膝蓋最好微彎。
- 一定要抬頭挺胸。雙臂要主動運動。擺動雙臂使下臂呈約 90 度，有節奏地擺到胯後，向上則擺到與肩同高。
- 健走速度要求舒適而敏捷。運動醫學界認為無論男女， $(220 - \text{年齡}) \times (75 \sim 80 \%) = \text{個人每分鐘最佳的訓練脈搏率}$
- 例如 30 歲的人脈搏應在 143~150 次/分之間，個人可依體重或健康狀況再行調整，慢性病患以減至 50% 為宜。





【健走增進身體所有部位健康】

- 或許還是有人會想「健走，算什麼運動？」。
- 然而 **走路** 在幾千年前就被醫學之父希波克拉提斯稱為「**人類最好的醫藥**」，已有許多研究證實，有規律的健走計劃，可增進身體所有部位的健康。





頭腦

- 促使腦部釋放腦內啡（endorphin），提升精神，使心情愉悅。
肺部增加最大通氣量、增強橫膈肌肉強度、緩和慢性肺氣腫和支氣管炎的症狀、減低對抽菸的渴望。

背部

- 因為椎間盤承受跑步時震顛所造成的壓力，所以許多慢跑者都有背痛的問題，健走時椎間盤承受壓力與站立時差不多，比較不會受傷，同時還能加強背肌以鞏固脊柱。

骨骼

- 骨骼也需要運動，健走相當於對骨骼施予重量訓練，能讓身體多吸收鈣質，對抗骨質疏鬆。



膝蓋和腳

- 美國每年有近 410 萬人為治療膝關節疼痛而傷神，預防退化性關節炎，要點就在於保持適當體重，以運動維持下肢良好肌力。健走時關節部位承受壓力不大，又有強化肌肉的功效，當然有所助益。中度病患如果經常從事溫和的運動，比不運動的患者，少受疼痛煎熬。
- 前榮總運動醫學科主任、中山醫院骨科醫師吳濬哲指出，嘗試在水中健走就是相當溫和的理想運動。

心臟與腸胃

- 健走不會促進心肺功能，反而增加心臟負擔？切莫這樣以為。走路降低血壓，減低阻塞動脈的脂肪量，降低休息時的脈搏數，促使心臟側枝血管更發達。
- 幫助胃腸蠕動，減低食慾。

老化從腿開始！



- 健走可以減緩老化，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。
- 人體全身有近六百條肌肉，三分之二集中在下半身，人走一步需要使用到兩百條以上的肌肉
- 肌肉的持續力會隨年齡增長日漸衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了六十多歲仍可以有二十多歲時的七成左右能力，但下半身腿力卻只剩下約四成。
- 故美國總統艾森豪的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士，首先提出「**腳是第二心臟**」的說法；常言道：「老化從腿開始。」下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉衰萎，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的運動。
- 健走時，配合緩而深的呼吸、雙臂擺動、大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。

健走的好處



- 健走的好處，可以歸納為
塑身 與 **健康** 兩方面。



【走出好身材】



- 肥胖是百病之源。即使輕鬆地走，也能消耗平常**10** 倍以上的脂肪。為了消除體內多餘的脂肪，在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持在最高心跳數的**50~60%**之間，就能提升有氧運動的效能
- 健走減肥的秘訣在於每天至少走一萬步以上。因為健走雖是有氧運動，一開始卻是以糖分為主要消耗能源，**大約 20分鐘後，才會正式燃燒脂肪**，成年男性平均每天攝取約 2100 大卡的熱量，人體基本新陳代謝與在職場中消耗的熱量共約 1800 大卡，意即有 300 大卡會堆積在體內，消耗 1 大卡約需走 30 步，要消耗完 300 大卡，約需走一萬步。





- 提起健走，飛躍羚羊紀政就眉飛色舞：「走路的感覺真是太美妙了。」前幾年由於事業壓力、婚姻亮紅燈、自己沒注意等因素，紀政不知不覺竟然發福，衣服從 10 號尺碼，改穿 16 號，腰粗腹大臀也寬，她意識到自己過胖，也感到體力、健康都變差，1997 年末她下定決心減肥。她找出以前朋友送的一台簡易跑步機，每天工作完後回到家，再累也要邊看電視邊雙手擺動、大步走跑步機，半年之內，她不花一毛錢瘦了 20 公斤，重新找回那充滿自信、高瘦苗條的標準身材，穿上胖的時候不敢穿的漂亮衣服、T 恤可以塞進褲子裡，而且尿失禁的困擾不藥而癒，還能夠一口氣爬上大武巔。
- 從此紀政逢人就鼓吹健走的好，每天上班爬三層樓梯進辦公室，但為保護膝蓋，坐電梯下樓。下班回家，她仍是先走跑步機，走出一身大汗，沖過澡才簡單吃點稀飯，然後讀書入睡，「**每天都要走，就像每天都要吃飯一樣**，」她說。假日她大多到野外如觀音山、汐止大尖山等，參加健走活動，一邊運動一邊接近大自然，聽溪水淙淙，鳥鳴啾啾，「聽到生命之歌，聽到入神，一點也不累」。

【走出健康來】



- 桃樂絲是美國蒙大拿州一位退休護士，她的雙親都在五十多歲時死於癌症，而她自己也一直為哮喘及肺病所苦，一年平均住院兩次。即使服用抗生素，病情依然不見改善，桃樂絲覺得沮喪、失望，甚至感覺正一步步邁向死亡。偶然一次，她參加一項健康講座，主講的運動生理學家提到，運動—尤其健走，有助於解決她的困境。從來沒有運動習慣的桃樂絲，決定從散步開始嘗試，逐漸練習到快速的健走。幾年後，不僅肺變得健康，與疾病、抗生素說再見，她還成為馬拉松選手。「**健走是我的生命**」有一次走在落磯山分水嶺的稜線上時，82歲的桃樂絲這樣對同伴說。健走讓她感覺年輕25歲以上，可以擁有更多采的生活。
- 多走路，多用雙腳，腦力、體力都會更好。身體下半身包括背、腰、臀、大腿、小腿等肌群，都與大腦、脊髓、神經互通訊息，且與腦幹有密切相關。

健走有效消耗身體熱量



	時速(km/hr)	消耗300卡所需 時間(min)	每分鐘消耗
蹣跚走	3	110	2.7
散步走	3.6	100	3.0
自然走	4.5	90	3.3
健步走	5.4	70	4.2
全力走	7.2	38	7.9

健走可以預防疾病



- 健走這「藥方」，如果每天服用，可以幫助你活得健康、活得長壽。
- 最平凡的作為，常常有最不凡的效果。健走可以增加人體的心肺功能，增加骨頭、肌肉力量，解除緊張、控制體重，最重要、最基本的是，健走讓人感覺很好。

【消除壓力，幫助睡眠、紓解憂鬱】

- 多用雙腳，能改善體內自律神經的操控狀態，讓交感神經和副交感神經的切換更靈活，有助於消除壓力，更容易入眠。
除此之外，任何一個常健走，喜歡步行的人都能滔滔說出這項運動的附加價值：**增進自尊、自信與樂觀。**



【遠離乳癌威脅】

- 據美國和《護理健康研究》（Nurse 's Health Study）一項長達 20 年的統計研究指出，一週運動 7 小時上，可以降低 20% 的乳癌罹患率，而最理想的運動就是**健走**。

【預防心臟病】

- 人人都害怕自己是下一個心臟病患，據《新英格蘭醫學期刊》報導，一週健走 3 小時以上，可降低 35~40% 罹患心臟病的風險
- 美國醫學學會也肯定，每天健走 30 分鐘，可維持心肺功能的健康狀況。即使沒法每天空出一段時間健走，利用短時間走路累積也可有一定成效。





【避免老年痴呆】

- 美國《自然》雜誌報導，60歲以上銀髮族，一週有 3 天，每次 45 分鐘以上的健走運動，有助於維持較好的認知功能。
- 人體中最耗費氧的部位就是腦神經細胞，深呼吸可以提供充分氧氣給腦部，促進腦神經細胞功能活化
- 一邊健走一邊配合呼吸，可以獲得全身血液活絡與腦循環順暢的雙重效果，腦血管重返強韌，自然就能預防健忘與痴呆。

【健走能降血壓】

- 人入中年以後，血壓多半會上升，但步行可以減少荷爾蒙分泌（因荷爾蒙促使血壓上升），因而減少血壓上升的機會
- 步行會增加牛膽酸的分泌，而牛膽酸具有降低血壓的作用。
- 為了安全起見，高血壓患者應先跟醫師溝通了解身體所能負荷的狀況，從散步開始，逐步進展到健走，但每次還是要持續 30 分鐘以上。



【預防動脈硬化】

- 現代人不健康的飲食習慣，使得體內血液中的膽固醇與中性脂肪異常增高。血液中膽固醇量過多，會逐漸滲入血管壁，動脈因此變硬變脆變狹窄，血液流通不量，容易誘發心肌梗塞、腦梗塞等病變。
- 膽固醇有好 HDL、壞 LDL 之分，好的 HDL 會把多餘膽固醇送往肝臟，預防動脈硬化，持續 20 分鐘以上的健走，有助分解燃燒體內中性脂肪，增加 HDL 的量。

【預防治療糖尿病】

- 造成中老年人罹患糖尿病的原因多半是因飲食過量、運動不足和壓力，而限制飲食量、減少積蓄在體內的糖分，再用運動把存在肌肉內當做能源使用的葡萄糖大量消耗掉，就可降低血糖值。美國《護理健康研究》刊載，一天輕快健走 1 小時，對第二型糖尿病，有 50% 的預防效果。
- 糖尿病患者特別要注意配速，同時最好隨身攜帶點心，補充能量防止低血糖。



【健走避免脂肪肝】

- 研究人員發現，常走路的人血液循環較好，血可以流到聚集在肝臟的眾多微血管末端，肝的代謝功能就好。

【走出好骨質】

- 年紀愈長，骨質流失，骨頭裡面變乾變脆，就容易骨折或腰痛。預防骨質疏鬆症其實不難，除了多攝取含鈣食物外，運動不可減，健走更理想。需持續的走，朝每天一萬步的目標邁進。

【改善腰、肩、頭部疼痛】

- 平常行走坐臥你總是彎腰駝背？頭部重量約佔體重十分之一，由頸椎與覆蓋頸部到背脊的僧帽肌所支撐，如果駝背或姿勢不良，僧帽肌的負擔過重，肩膀就容易僵硬痠痛。
- 最有效治療的方式就是健走，因為健走必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，自然拉直背肌與僧帽肌。

慢性病患者請注意



- 有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，健走時必須特別注意身體狀況，一感到不舒服就要停止，膝關節較弱容易痠痛的人，也不宜快走，不妨調整運動量，慢慢走、走久些，也是理想的運動。
- **高血壓患者**
 - 儘量選擇有氧的運動項目。
 - 做上肢運動時避免太過激烈而引發血壓急速升高。
 - 不要憋氣、呼吸要正常。
 - 不要長時間舉重物。
- **心臟病患者**
 - 不要太喘以免缺氧或引發心肺功能突然障礙。



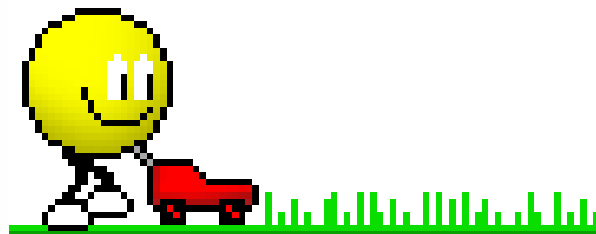


- **氣喘病患者**

- 注意運動不要太過激烈，以免引發支氣管痙攣。
- 運動時要用鼻孔而不要用嘴巴呼吸。
- 要吸入溫暖而且潮溼的空氣，避免在寒冷、乾燥或高溼之環境下運動。

- **糖尿病患者**

- 運動前最好先進行運動能力測驗，同時觀察心肺反應、血糖變化與血壓是否正常，選擇適當強度的運動。
- 運動中特別注意注意血糖的變化，不要空著肚子去運動，最好運動時間是飯後 1.5~2 小時之後。



您儲蓄健康了嗎？



- 以往交通不發達的年代，每人每天約可以走上3 萬步，「健步如飛」是健康象徵，可是當今能做到的人少之又少
- 簡單又方便的健步走，其實是亙古彌新的養生運動。規律且持續的健走，就好像存入生命銀行的「健康生活儲金」，你付出時間，生命銀行給的利息是更長的壽命。
- 現在繫上你的運動鞋帶，準備好你的心情，跟著我們的腳步，掀起一番健走風潮！

大家一起來運動
健康快樂又幸福！

戴延師 關心您

0930-334789

0968-901389

