

臺北市文化國小「鼓勵學生走路上學」宣導單

走路，是最好的健身養生方式（~本文來源：<http://www.e-redant.com/>）

您每天都在走路，但是您會走路嗎？

您知道走路是最好的健身養生方式嗎？

走路，是最好的健身養生方式。人的一生是在走路中度過的，腳步，是年齡的象徵，更是健康的證明。正確的走路方式可以提高心肺功能，增強耐力，消耗體內脂肪及糖等熱源物質，而且對減少內臟和體表的脂肪，保持肌肉力量，提高免疫力..... 醫學專家發現，長期走路上下班和外出旅行的人，心血管疾病、神經衰弱、血栓性疾病和慢性運動系統疾病的發病率，都明顯低於喜歡乘車的人。

而且，如果經常堅持走路，還可以達到預防疾病的作用。例如：每天走路 30 分鐘，可以有效預防和減少 30%得心臟病、50%得糖尿病、20%得乳腺癌以及高血壓、老年癡呆、動脈硬化、骨折等的機會。除此之外，走路還有強身健體的功能，可以預防骨質疏鬆症、改善腰、肩、頭部疼痛，消除壓力，改善睡眠，還可以抵抗憂鬱、瘦身減肥等。

曾經，美國的《Child》雜誌上出現過一句驚心動魄的導語：「我們的孩子將成為第一代壽命比他們的父母還要短的人！」然而，這並不是危言聳聽，現在，越來越多的孩子已經患上了以前只有成人會患上的疾病，比如心血管病、糖尿病、新陳代謝疾病等等。

為了讓孩子們更健康，美國曾開展了一項轟轟烈烈的全民健康運動，這項運動主要以走路的方式開展，運動號召了大約五千萬人，成為了影響深遠的活動之一。其採取的主要方式有：

日行萬步：這個健身活動號召父母和孩子隨身攜帶一個計步器，用來計算每天所行走的步伐數量，從而鼓勵督促自己每天步行一萬步。特別是在晚飯過後，如果能夠出去走一走，而不是坐在那裡看電視的話，對健康一定是大大有益的。

步行去上學：這個活動號召孩子們以步代車，步行去學校，保證每天足夠的運動量。為了配合這一活動，許多社區街道還在交通、環境等方面進行了相應的改善。

在日本東京，你會經常看見一群手執滑雪杖的人在毫無目的地疾速奔走。他們步姿誇張，健步如飛，在晴朗的陽光下揮舞著滑雪手杖。見到此類情景，你也許會產生疑問，他們到底在做什麼？

其實這就是風靡日本的北歐式健走，也就是利用滑雪手杖協助行走的運動。這種運動動作看似奇怪，其鍛煉效果卻出人意料，它不僅可以鍛煉上下肢、肩、背、腰等部位，在短時間內達到有氧運動的效果，而且還能減輕膝蓋、關節和其他身體部位的負荷。

現在，已經有越來越多的人投入到這項健身運動中來了。在健走運動發源地的芬蘭，約有 **20%** 的民眾每週至少健走一次，而這項運動也已經逐漸在歐洲、美國、日本等國家盛行開來。

科學研究指出，每天走路運動 **30** 分鐘可以得到不少的好處，它可以預防心臟病、糖尿病、骨質疏鬆、肥胖、憂鬱症等，甚至於可以讓人感到快樂，增強自信心。如果你很久沒有運動，那麼就趕緊運動起來，然後慢慢增加鍛煉的長度與強度，你可以從最簡單的散步開始，每天快走 **20~30** 分鐘，持續走下去，以後你就能感受到它的好處了。

另外，美國哈佛大學公共衛生學院也做了類似的研究，其研究結果表明：中老年女性若能減少參加那些比較劇烈的運動，轉向每天快走 **30** 分鐘（快走時，肩膀放鬆，手臂提起，自然彎曲成 **90** 度，輕輕握拳，並在走路的時候大幅擺動雙臂，大步行走），那麼，就可以降低 **30%** 的中風概率。研究還表明，中老年女性如果每天快走 **30** 分鐘，對於預防糖尿病、心臟病、骨質疏鬆症以及某些癌症，也都具有良好的效果。而如果每天快走 **45** 分鐘到 **1** 個小時，那麼患中風的概率可以進一步降低 **40%**。

正因為如此，所以，有些學者提倡人們每天最少要走 **5000** 步，並把徒步行走看作是最方便的健身方法。

其實中醫對此也有考證。中醫認為，人的足底擁有 **52** 個人體反射區，其中最重要的湧泉穴是足底養生大穴，足心四周即是胃腸肝膽脾等消化系統臟器的反射區，如果飯後休息幾十分鐘再步行，正好刺激這些器官加快運行和分泌，則可保證營養的充分吸收。

不過要注意的是，不能再吃完飯後立刻去散步，因為這樣的話，血液就會被送到全身各個部位，使胃腸血液供應不足，食物得不到很好的消化。胃腸也會因為在活動中加快蠕動，而把沒有經過充分消化的食物過早地推入小腸，從而增加了小腸的負擔，食物中的營養素也得不到充分消化和吸收。

科學的走路運動，可以改善循環系統的體適能和健康，讓心肌更強健，並增加大腦的氧氣量，增加人體自身的免疫力。另外，它還能抵抗情緒壓力，降低因壓力引起的生理反應，加快疲勞恢復的時間，以及強化呼吸系統，增強肺泡微血管血容量，維持血管彈性及通暢、降低血壓。具體而言，它主要有如下作用：

- 1、 預防心臟病：現在，全世界每年大概有 **1600** 萬人死於心臟病，因此，每個人都害怕自己成為心臟病患者，據《新英格蘭醫學期刊》報導，如果一周步行 **3** 小時以上，可降低 **35** 至 **40%** 患心臟病的風險，可以幫助你活得更健康、長壽。
- 2、 降低高血壓：目前，中國高血壓患病人數達到 **1.6** 億之多，而且人在步入中年以後，血壓多半會上升，使之成為了最常見的疾病之一。人們總覺得面對高血壓束手無策，其實，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。此外，步行還會增加牛膽酸的分泌，而牛膽酸也具有降低血壓的作用。

- 3、 避免老年癡呆：2005 年醫學雜誌公佈的一份研究報告指出，全球每 7 秒鐘便新增一個癡呆症病例，每隔 20 年癡呆症患者人數就翻一番。據估計，目前全球有癡呆症患者 2430 萬人，每年有 460 萬個新發病例，到 2040 年前，這一數字將升至 8110 萬例。而我國是世界上人口最多的國家，也是世界上老年人口最多的國家，我國老年性癡呆患者人數亦居世界之最，成為了值得關注的大事之一。但據美國《自然》雜誌報導，60 歲以上人士，一周如果有 3 天時間，每次步行 45 分鐘以上，就可以使全身血液活絡、腦循環順暢，預防健忘與癡呆。
- 4、 預防動脈硬化：現代人不健康的飲食習慣，使得膽固醇量過多，容易誘發心肌梗塞、腦梗塞等病變。我國 60 歲以上人群中，每年增加的動脈硬化性閉塞症患者人數就高達 207 萬人。其實若能每天持續 20 分鐘以上的步行，將有助於分解燃燒體內中性脂肪，增加好膽固醇的含量。
- 5、 預防糖尿病：造成中老年人患糖尿病的原因多半是飲食過量、運動不足和壓力。在對中國 11 個省市的 4 萬多位城市和農村居民中進行的調查發現，糖尿病患病率已從 1980 年的 0.6—0.7% 增加到了目前的 3.21%。估計目前的患者總人數達近 4000 萬，20 歲至 79 歲患者人數達到近 3000 萬，僅次於印度名列世界第二（世界糖尿病患者目前有 1.35 億）。對於步行運動來說，它可把葡萄糖大量消耗掉，降低血糖值。美國《護理健康研究》也曾刊載，每天輕快步行 1 小時，對第二型糖尿病，有 50% 的預防效果。
- 6、 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，如果一周步行運動 7 小時以上，可以降低 20% 的乳癌罹患率。
- 7、 走出好骨質：隨著年齡的增大，中老年人的骨質開始流失，骨頭裡面變幹變脆，很容易造成骨折或腰痛。預防骨質疏鬆症其實不難，除了多攝取含鈣食物外，步行運動是最為理想的運動方式。
- 8、 改善腰、肩、頭部疼痛：在日常生活中，你是否總是彎腰駝背？如果姿勢不良，肩胛肌的負擔過重，肩膀就容易僵硬痠痛。面對這種情況，最有效的治療方式就是步行。步行時，抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，可以自然而然拉直背肌與肩胛肌。
- 9、 消除壓力、改善睡眠、抗憂鬱：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。越來越多的證據都在表明：走路這種簡單的無成本運動，卻是一種控制因生活方式導致的疾病的有效手段，與其他大運動量活動一樣都具有積極的效果。「飯後百步走，能活九十九」的諺語也許不能算絕對準確，但步行卻是絕對有好處的。因此，我們可以說：「走路保健，不僅是非常完美的有氧運動，它也是人類最好的運動。」