

## 健康起步走！

衛生保健組 宋雯雯護理師整理

世界衛生組織指出，吸菸、飲酒過量、飲食不健康及身體活動不足等四種不健康的生活習慣是四大非傳染疾病（癌症、糖尿病、心血管疾病、慢性呼吸道疾病）的主要危險因子。面對體位議題，世界各國均採世界衛生組織之方法，以身體質量指數（Body Mass Index, BMI）【體重（公斤）／身高<sup>2</sup>（公尺<sup>2</sup>）】作為健康體位、過重和肥胖的切點。然而，愈來愈多研究顯示，「**健康身體組成**」及「**合宜的腰圍**」才是**健康體位的關鍵，亦是判斷國人體位之重要參考指標**。依據衛生福利部公布之體位定義，18歲以上成人區分為四種體位，分別是過輕（BMI < 18.5）、正常（18.5 ≤ BMI < 24.0）、過重（24.0 ≤ BMI < 27.0），及肥胖（BMI ≥ 27.0）。18歲以下可參考兒童與青少年生長身體質量指數（BMI）建議值。造成肥胖的主因為熱量攝取高於熱量消耗，其他影響因素包括：飲食、身體活動、社會環境因素等。（1）

衛生福利部國民健康署自民國 91 年起推動健走，鼓勵民眾落實「每日一萬步 健康有保固」，並於 95 年宣布每年 11 月 11 日為「全民健走日」，1111 象徵「兩人雙腳，結伴而行」，透過彼此的提醒，把健走融入生活，國民健康署鼓勵民眾透過彼此的提醒，把走路融入日常生活。研究指出，每天健走 15 分鐘，能夠改善各項身體機能，而運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、舒解壓力。長期維持每天運動 15 分鐘的習慣，更可控制體重並延年益壽。對沒有運動習慣的民眾，「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，並記得「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」健走小口訣，即可將健走融入於生活中。（2）

## 以下六個生活化運動小撇步：

1. 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門提前一站下車，步行至目的地，讓一整天精神更飽滿有活力。走路 30 分鐘可以消耗約 100 大卡的熱量！
2. 可以走樓梯就不要坐電梯。不但節省能源，還可以增加每天活動量。步行走上幾層樓後再搭乘電梯，慢慢增加自己的運動量。
3. 多和家人相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動等，不但促進家庭和諧，更重要的是使全家人都更健康；或是可以帶著心愛的寵物

一同快走，一同享受健康活力！你知道嗎？騎腳踏車 30 分鐘，可以消耗 100 大卡喔！

4. 利用空的寶特瓶，裝水或沙子替代啞鈴，訓練肌力，並依進步程度漸漸加入更多水或沙子，提升肌力。
5. 在上班期間，上午 10:30、下午 3:30 各做 15 分鐘健康操，累積 30 分鐘也可消耗 100 大卡。
6. 約三五好友去踏青飲茶，不但能健身，也能增進彼此情誼。（3）



不過近年來，「日行萬步」的說法越來越受到質疑，一來是實際上每天得花上 2 小時步行，就算成效顯著也很難持久；二來是許多後續實驗都指出，步行效率的峰值不是一萬步，若考量步行速度、步幅與地形高度等，或許不需要走那麼多步。（4）

**每天 1 小時、快走 7,000 步，降低早逝風險最高達 70%：**英國《每日郵報（Daily Mail）》報導，美國麻州大學安城校區（UMASS Amherst）發表最新研究結果，論大人的體能條件，每天花 1 小時以稍快速度走 7,000 步約 5 公里，不僅有助預防多種慢性病，最重要的就是可以減少早逝風險最高達 70%！論文作者帕露琪（Amanda Paluch）指出，日行 7,000 步是峰值的顯著門檻，若繼續往上加到 1 萬步，儘管仍有運動成效，但已無助降低早逝風險的趨勢，甚至有「矯枉過正」之嫌。不過她也強調，高於散步的步行強度與降低早逝風險無關，最主要是刺激發汗，而且將時間控制在 1 小時內，比較不會日久生厭。（4）

順此邏輯，如果底線定在「降低死亡風險」，或許每天花 40 分鐘步行 4,400 步就綽綽有餘；但

若想保持身心活躍、維持體能，英國國民健康服務署（National Health Service, NHS）建議大人依個人時間安排與體能程度選擇以下方案：

### 1.每週進行至少 150 分鐘中等強度的有氧運動：

例如騎自行車、游泳、慢跑或快走；另外加做最少 2 天重力或核心訓練，像是深蹲、舉重等以鍛鍊腿部、背部、腹部和手臂肌肉的動作為主。

### 2.每週進行至少 75 分鐘劇烈程度的有氧運動：

例如快跑或單打網球比賽；一樣加做最少 2 天重力或核心訓練，諸如站立單腳往後挺舉、臥地抬腳後踢，或是胸前推舉、俯身划船等進階版動作。

### 3.混搭中等強度和劇烈有氧運動：

例如 2 天 30 分鐘快跑、3 天 30 分鐘騎自行車、游泳或快走；依舊搭配最少 2 天重力或核心訓練，在劇烈有氧日做基礎重訓，中等程度有氧日則是挑戰進階動作。國民健康服務署解釋，1 分鐘劇烈有氧運動的好處，相當於 2 分鐘中等強度有氧運動。(4)

而另外有研究發現，跑步和健走都可以降低 4~7% 罹患高血壓和高血脂的機率，以及 12% 糖尿病的風險，健走能降低罹患三高風險的機率較跑步略勝 1~3%，這項研究刊登在《動脈硬化、血栓和血管生物學期刊（Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology）》，參與者年齡分布從 18 歲到 80 歲都有，大部份在 40~50 歲之間。因此年紀大膝蓋不好或受傷無法跑步的人不用擔心不能享受有氧運動的好處了。

「只要達到足夠的活動量，就能降三高及罹患心血管疾病的風險，而剛開始從事運動的人可以選擇較和緩的快走作為規律運動，」參與研究的卡利大學柏克萊分校勞倫斯柏克萊國家實驗室的科學家威廉斯（Paul Williams）說，相較之下，體能較好的人，可以選擇更激烈、更有效率的運動方式。(5)



## 快走、健走、慢跑哪種好？

台灣最近在瘋慢跑，不管是白天、晚上；海邊、山巔，都能跑，儼然形成一股運動潮流。慢跑時速度若以每小時 8 公里來估計，大約每分鐘每公斤體重會消耗掉 0.15 大卡，以體重 60 公斤的人來計算，一分鐘就可消耗 9 大卡。當人體進行慢跑運動時，下肢肌力、心肺功能經過長期訓練後也會跟著增加。不過，跑步時會有彈跳的動作，這對膝關節具有衝擊性，以時速 8 公里(等於時速 5 英里)而言，膝蓋約要承受體重的 4-5 倍壓力，如果平常沒有養成運動習慣就去慢跑，不僅容易造成膝關節及肌腱的傷害，心肺功能不佳者也可能因為突然劇烈的心肺運轉，一時無法負荷而難以持續運動。

## 快走，適合多數人的運動

相反的，快走不僅是有氧的耗能運動，而且快走時雙膝承受的壓力只有體重的 2-3 倍，對關節壓力較小，而且對雙下肢肌力的要求也較低，比起慢跑來說相對安全，相當適合一般民眾作為入門運動。

若以每小時約 6 公里的速度快走，這個時候，每分鐘每公斤消耗的熱量是 0.075 大卡，以體重 60 公斤的人來說，每分鐘可消耗 4.5 大卡，雖然比慢跑少，但和登山健行、騎休閒腳踏車差不多。

## 走路、快走、慢跑的比較

	走路	快走	慢跑
速度	4km/hr	6-7km/hr	8-9km/hr
雙手姿勢	雙手輕鬆在身體兩側擺動	雙手在身體兩側有規律的擺動	手掌輕握拳放在兩側，手臂夾緊，前臂和手臂彎曲呈45度角
消耗熱量	77.4大卡	110大卡	235大卡
註：消耗熱量以體重50公斤者，每30分鐘的運動量計算。			

### 快走的 4 大好處

快走對身體確實有很大的益處，包括：一、使肌力進步，二、能鍛練肌耐力，三、使心肺功能進步，四、能改變身體組成，增加肌肉組織而減少脂肪組織比例；所以多數醫師較推薦快走，因為較適合多數人，只要身體沒有嚴重的慢性病，每個人隨時都可以培養快走的運動習慣。(6)

### 如何快走呢？

快走不需要額外費用或器材，只要穿上運動服裝和鞋襪，立即可以開始。若遇到雨天，也能移到室內用跑步機進行。若結伴同行（夜間較安全）或聽音樂（若在馬路上建議僅聽單耳較安全），時間咻一下就過去囉～

**瘦身快走秘技**

速度：每分鐘 120~140 步 / 跑步機速度約 6 左右  
 強度：呼吸和心跳加快但仍可說話  
 時間：每次 30 分鐘以上

即使是過胖的人，也能開始的運動！

- 結伴同行或聽音樂
- 穿著運動鞋襪
- 腳跟先著地
- 眼睛直視正前方
- 手握空拳自然擺動
- 挺直上身收小腹
- 邁開腳步跨大步幅

【瘦身 = 脂肪↓ + 肌肉↑】  
 健康美麗不復胖的減肥方法，請上【iFit 愛瘦身】[www.i-fit.com.tw](http://www.i-fit.com.tw)

iFit 愛瘦身

#### ★大原則

速度：每分鐘 120~140 步 / 跑步機速度約 6 左右。

強度：呼吸和心跳加快，有點喘但仍可說話。

時間：每次 30 分鐘以上、每週累計 150 分鐘以上，消脂甩肉的效果比較好。

#### ★上半身

眼睛自然地直視正前方，上半身挺直，不要前傾或駝背，肩膀自然放鬆，收小腹。

雙手輕輕握拳，手臂彎曲、配合步伐向後擺動。擺動手臂除了可以增加運動強度，也能有效地帶動整個身體的節奏。

#### ★下半身

盡可能跨大步伐（但也不用太刻意），感覺臀部的肌肉也被牽動到。踏出時腳跟先著地，再把重心移到腳掌處。(7)

#### 鞋款的選擇因運動、腳況而異

不少上班族常利用上班前、下班後的時間快走，為了方便起見，也管不了腳上穿的其實是皮鞋、高跟鞋、涼鞋，甚至是拖鞋。如果足部健康的人可能沒什麼感覺，但如果有足底筋膜炎、扁平足、高足弓等問題的人，或許走一趟就要掛病號，因此運動時還是要選擇適當的鞋子。

如果只是一般的走路，最簡單的方法是買一雙「多功能運動鞋」就夠了，但是如果足踝經常扭傷、腳踝不穩定的人，則可以選擇像籃球鞋一

樣的「高筒運動鞋」，穩定足踝。若有足底筋膜炎者則建議要選擇有「足弓支撐的鞋子」，如果有跟腱疼痛、足底脂肪墊萎縮的人，則要選擇氣墊鞋等有「足跟緩衝的鞋」。很多業者常故意折疊鞋子，表示鞋子有多軟Q、舒適，但是若有前足關節炎的人，鞋子就不能太軟，買前要折看看，前足一定要硬一點、有支撐，才具有保護力。

如果是要從事馬拉松等專業慢跑，就要選擇適合慢跑的「慢跑鞋」。「工欲善其事，必先利其器」，運動也是。(6)



## 運動最佳時刻

### 飯後 1 小時 睡前 4 小時

很多人習慣飯後就去運動，此時，血液大量集中到消化道，飯後運動可能影響消化，所以最好飯後半小時到 1 小時後再運動比較好。

由於運動後會亢奮，為避免影響睡眠，建議睡前 2 小時不要激烈運動；例如習慣晚上 11 點睡覺的人，晚上 7-9 點以後建議只進行溫和運動，晚上 9 點以後就不宜再運動，而且愈激烈的運動，間隔的時間愈久。

運動時，很多人習慣戴著耳機聽音樂，只要聲音不要太大影響聽力即可。不過由於音樂節奏也會影響呼吸調息，所以如果是像慢跑這種有節

奏的運動，就要選擇適合的音樂，以免影響跑步節奏。

## 保骨本 室外優於室內

以前大家都認為在室外運動空氣比較好，不過現在空氣污染情況嚴重，並非室外一定好。室內或室外運動最大差別在於是否暴露於陽光照射下。研究證實，骨密度的維持必須運動、日曬、補充鈣質及維他命 D 三管齊下，缺一不可，所以每週可選擇 3 到 4 天早晨或傍晚到室外運動，約 15-20 分鐘就足夠。天氣很熱時，不建議室外運動，因為天熱流汗多，容易發生中暑等危險；天氣很冷時，肌肉和皮膚中的血管為了保暖都會收縮，所以血壓容易飆高，有心臟疾病的人不建議此時到室外運動。

室內運動使用的跑步機因考量到對人體關節壓力的緩衝，都設計成有彈性的保護跑道，所以對需要保護關節的人是不錯的選擇。有關節炎的患者若選擇室外運動，最好選擇有 PU 跑道的場所比較安全。(6)

為了您與家人健康，一起起步走吧!

\* 參考資料：

- (1) 國民健康署  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=1757>
- (2) 國民健康署  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1134&pid=2801>
- (3) 國民健康署  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=333&pid=9773>
- (4) 康健雜誌  
[https://club.commonhealth.com.tw/article/3588?from=search&\\_ga=2.185548192.881610497.1637135402-1684267373.1554684467](https://club.commonhealth.com.tw/article/3588?from=search&_ga=2.185548192.881610497.1637135402-1684267373.1554684467)
- (5) 康健雜誌  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/67014?from=search>
- (6) 財團法人全民健康基金會  
<https://www.twhealth.org.tw/journalView.php?cat=16&sid=265&page=2>
- (7) iFit 愛瘦身 <https://www.i-fit.com.tw/context/247.html>

## [承接 P.32]

而說「他總是這樣，老樣子啦，不會改的」。要知道，其實大家都是第一次成為對方的子女、兄弟姊妹、或是父母，他會這麼說、這麼認為，常常也是因為他的成長經驗所致。

家人的關係是不斷學習的過程，透過更多良性對話與互動，表達對於對方的關心、支持與

愛，是家庭幸福之處。現代人很常使用通訊軟體以文字方式進行家人之間的溝通，但文字很難表達語氣，鼓勵大家可以每週打個電話、或以視訊方式跟家人們講講話。也祝福在家庭中的我們，都能讓自己與對方都好好地被理解，成為彼此最重要的支持力量。