

每日健走站



# 養生Up， 大步健走益處多！



根據94年國民健康訪問調查，台灣約有四成六的民衆普遍缺乏運動或運動量不足，尤其是久坐辦公室的上班族，身體的活動量明顯不足，慢慢地就引起許多慢性病的發生。

上班族沒時間運動只是藉口！別以為活動身體一定要特別抽出時間、尋找適當的運動場地、甚至花錢上健身房。其實日常生活中的「健走」，就被世界衛生組織稱為「最完美的運動」，不但沒有年齡限制，還能隨時隨地進行。

## 每日一萬步，健康有保固！

日本波多野教授的研究顯示，每天走一萬步，大約可以消耗300大卡的熱量，若維持一週2,000大卡的運動量，將有延長約8年壽命的功效。持續步行10分鐘以上，有益心肺功能，持續20分鐘以上，會燃燒體內脂肪，同時可紓解壓力並延緩老化。

因為健走鍛練的部位主要集中在下肢，人體全身有近五百條肌肉，三分之二集中在下半身，肌肉的持續力會隨年紀增加日漸衰退，年紀愈長，骨質流失，骨頭裡面變乾變脆，就容易骨折或腰痛。多攝取含鈣食物，並經常運動健走，可以預防骨質疏鬆。

健走不僅能健身、防老，也能控制體重，達到塑身的目的。健走減肥的秘訣在於每天走一萬步以上，一開始會消耗糖分能量，20分鐘後就開始消耗脂肪。即使只是輕鬆的走，也能消耗平常10倍以上的熱量。在自然呼吸的情況下步行，讓心跳數維持在最高心跳數的50-60%之間，就能提升有氧運動的效能。

## 葉車長的健康伴手禮

### 健康禮1. 健走口訣

抬頭挺胸縮小腹  
雙手微握放腰部  
自然擺動肩放鬆  
邁開腳步向前走

### 健康禮2. 健走步道

跟健走談戀愛！健走步道相關資訊請上「健康能量便利屋」  
網站<http://hpnet.bhp.doh.gov.tw/healthhouse>點選「健走區」或  
上「國民健康局」網站<http://www.bhp.doh.gov.tw>點選「健康  
體能」中的「各縣(市)衛生局推薦社區健走步道」



健走能增加人體的心肺功能，消除緊張，讓人感覺舒服、輕鬆。多用雙腳，能改善體內自律神經的操控狀態，有助於消除壓力，更容易入眠。

健走真的很簡單，上班族可以就近利用住家或公司周圍的社區步道、公園，養成每日健走的習慣。但要特別注意的是，有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳者，健走時必須注意身體狀況，一旦感到不舒服就要停止。膝關節較容易酸痛的人則不宜快走，應調整運動量慢慢走，將時間拉長。

只要將健走和生活融合，秉持「多走、少坐、動一動，隨時隨地可以運動」的健康概念，每天利用生活中的空檔日行萬步，就能輕鬆促進健康。