



教練黃偉建

香港全能運動學會創會成員、專業全能越野賽運動員、歷奇及體驗式教育訓練顧問、香港獨木舟總會二級教練、體適能運動教練、運動科學長跑教練  
wwkin0080@sinaman.com



## 未學跑先學走 防衛慢性病

**某**天，朋友跟我說：「在這數年間變得愈來愈胖，有甚麼辦法解決？」我建議他跑步減肥，但他說跑步辛苦，雙腿很痛！於是，再建議他由走路開始…根據美國與護理健康研究(Nurse's Health Study)一項長達20年的統計研究指，一週運動7小時以上，可以降低20%的乳癌罹患率，而最理想的運動就是「健走」(Walking、急步行走的運動名詞)。

### 預防各類慢性病

**心臟病**：據《新英格蘭醫學期刊》報導，一週健走3小時以上，可降低35至40%罹患心臟病風險；美國醫學會亦肯定，每天健走30分鐘，可維持心肺功能的健康。即使無法每天於一段時間健走，可利用短時間走路累積，例如出入大廈不乘電梯改為健走。

**老年癡呆**：美國《自然》雜誌報導，60歲以上銀髮族，一週3天、每次45分鐘以上的健走，有助維持較好的認知功能。人體最耗氧的部位是腦神經細胞，深呼吸可提供充分氧氣予腦部，促進腦神經細胞功能活化，故健走配合呼吸，有令全身血液活絡與腦循環順暢的雙重效果，腦血管重返強韌，能預防健忘與癡呆。

**降血壓**：步入中年以血壓多半會上升，而步行可減少荷爾蒙分泌(荷爾蒙能促使血壓上升)，從而減少血壓上升；又會增加牛膽酸分泌，有助降血壓。為了安全，高血壓患者應先與醫生溝通，了解身體能負荷的狀況，從散步開始，逐步進展到健走或緩步跑，每次持續30分鐘或以上。

**動脈硬化**：都市人不健康的飲食習慣，使血液的壞膽固醇(LDL)與中性脂肪異常地增高，血液中膽固醇量過多，會逐漸滲入血管壁，造成動脈變硬、變脆，甚至狹窄，令血液流通量不足，容易誘發心肌及腦梗塞等病變(中風)。若能持續20分鐘以上的健走，有助分解燃燒體內中性脂肪，增加好膽固醇(HDL)量。

**糖尿病**：中老年人罹患糖尿病的原因，多半是飲食過量、運動不足和壓力，而限制飲食量、減少積聚在體內的糖分，再加上適當運動，把儲存在肌肉的大量葡萄糖消耗，便可降低血糖值。美國《護理健康研究》刊載，一天輕快健走1小時，能減低50%的二型糖尿病病發。糖尿病患者健步時，需注意步速，及隨身攜帶小食，隨時補充能量，防止低血糖出現的昏暈。

**脂肪肝**：研究人員發現，經常走路的人血液循環較好，血液可流到聚集在肝臟的眾多微血管末端，令肝代謝功能更好。

### 健走資料網址

[http://hk.geocities.com/shtb\\_walk/](http://hk.geocities.com/shtb_walk/)  
[www.hope.org.tw](http://www.hope.org.tw)  
[www.commonhealth.tw](http://www.commonhealth.tw)