

## 「全城一萬步」

兩年前，筆者在討論「全球許多疾病是由缺乏體能活動引起」時引述香港從 2005 年開始進行推廣運動處方（Exercise Prescription），後調查結果顯示，只有 45.4% 的受訪者在一周內每天進行至少 10 分鐘的體能活動，成績並不理想。

今年，美國公共衛生學會（American Public Health Association, APHA）發起了一項步行挑戰——10 億步挑戰，即邀請全美國群眾參與，爭取到在 5 月 31 日前，共同可以達到 10 億步的挑戰目標。譬如，若十萬人參與，每人步行十萬步就可達標，以鼓勵各地市民合作行路運動。

而在香港也有「全城一萬步」的助己助人計劃，據聞此「健康生活」活動，將於五月展開。

### 準備及輔助

步行是最簡單、充滿愉悅及合算的運動。你僅僅需要一雙合腳的鞋、舒適的衣服和行動的願望便可。要注意的是，在運動前、運動中和運動後，保證充足的飲水量。為協助預防傷害，應在運動前後進行熱身、伸展運動。

### 12 周達標：每天 1 小時

1. 緩慢、簡單的開始，走出戶外。行走 10 分鐘，然後回家（總共行走了 20 分鐘），如此堅持一個星期。
2. 之後每週都可以慢慢增加 5 分鐘，直到你想要走且適合你體力的距離。
3. 在 12 週後，就可以達到每天運動一小時的目標。

### 目標為本

在形成習慣後，需要重新評估自己的運動量，這裡有一些建議：

1. 如果僅僅是爲了獲得健康方面的益處，則一周最少 4 日或以上，最少步行 30 分鐘，步行時可用「交談」步伐，即是邊行走邊跟人聊天的速度。
2. 若是想要進行改善心肺功能的鍛煉，則可以每周 3-4 天進行 20-30 分鐘的快步行走。在這種步伐頻率下，會感覺的一點呼吸困難，但是不要大口喘氣，此外鍛煉前要加慢步熱身（Warm up），及其後加緩和（Cool down）步行時間。
3. 如果步行的目的是爲了減肥，那麼就需要一周最少 5 天，每天至少 45-60 分鐘以中度至輕快的步伐行走。行走的越快，將消耗更多的卡路里。但是，爲了防止受傷，在增加速度和里程時，一定要按部進行。

## 加速的 10 個 Tips

1. Walk tall，盡量伸展開身體，想像身體已經變高。
2. 抬頭向前看（不要低頭看地面），注視前方約 20 英尺的地方。下巴保持水平。
3. 保持胸部挺起，肩膀放鬆下沉向後。
4. 肘關節輕微彎曲使小於 90 度，手掌微曲如碗狀。前後擺動手臂，手臂擺動速度越快，腳步也將隨之。
5. 收腹及收臀。背部平展，盆骨微微向前傾。
6. 盡量走直線，步幅不要過大。
7. 腳部著地時，力量集中在腳後跟，邁步時用腳趾的推力，同時配合小腿肌肉的力量推動向前。
8. 加速時，要加快頻率，但不要加大步幅。
9. 自然而有節奏的呼吸，節奏加快但不致氣喘。
10. 當然，如果你想要更快的速度，就要參考競走（Racewalking），不過那屬於體育競賽的範疇。

## 常見錯誤

1. 看地面。
2. 將肩膀前傾。
3. 進行過於劇烈的手臂動作。
4. 手中拿東西。
5. 把重量集中在腳踝上。
6. 步幅過大。

## 上班族每天一萬步

大家也許會聽說過建議每天步行一萬步。這對一些剛開始進行鍛煉的人來說，是一個很好的目標。但是一萬步有多遠的距離呢？普通人的步幅一般在 2.1 至 2.5 尺間，也就是說走 2000 步大約是 1 英里的距離，而 10000 步大約是 5 英里。對於一個久坐的上班族而言，每天大約會步行 1000 至 3000 步，增加步行的數量，將會對健康產生許多益處。

但是如何才能步行更多，達到一萬步的目標呢？這裡有一些建議：

1. 在離公司、商場或目的地遠一些的地方下車，然後步行前往。
2. 多走樓梯，而不使用電梯。
3. 計劃一個步行會議，在散步交談中開會。
4. 走路去拜訪鄰居或朋友。

一個合理的增幅目標是每周每天增加 500 步，直到達到 10000 步。比如現在每天步行 3000 步，則下周每天步行 3500 步，再下周則每天 4000 步，14 周後，就可達到每天 10000 步。

### 持之有恆

開始一個健身計劃，最棘手的問題是如何能夠成為一個習慣。每天堅持步行運動，將會有所幫助。可以和家人朋友一起，到環境幽美的公園進行鍛煉，成為起居生活社交的一部分。

可設立一個目標，比如每週最少運動的日子或每天最少步行數量。現在可選用智能手機的應用程式或智能手錶/手環來記錄自己每天的步行數、運動量及熱量消耗等，這是一個很好的反饋方式，能夠促使自己去了解身體狀況。

對公司而言，人力資源部門可以鼓勵職員多運動，佩戴一些智能手環，通過手機應用程式看到不同人步行數量的排名，互相支持鼓勵。亦可以多參加如「全城一萬步」的比賽，養成步行習慣，對大眾健康有一定裨益。

黃譚智媛 醫生  
香港大學醫學院榮譽教授