

## 步行運動，你做對了嗎？

步行是否你做運動的首選方式？不少長者都以步行作為他們主要的運動方式；的確，步行是一種方便、簡單又不用多花費的運動方式，既可增加體能活動量，又有益身心。但到底如何進行步行運動才安全有效呢？以下是一些關於步行運動的常見迷思，讓我們逐一破解吧！

### **1. 步行已足以改善健康？**

研究顯示，足夠的步行量和程度對身心均有益處，包括降低死亡風險、降低患上心腦血管疾病（如高血壓、冠心病及中風）、呼吸系統疾病、二型糖尿病和某些癌症（如乳癌和大腸癌）、改善骨質密度及減低跌倒風險。此外，步行能預防認知功能衰退及降低患上認知障礙症的風險，改善精神健康及睡眠。

### **2. 步行是否運動，並需講究姿勢和步法？**

步行是運動方式的一種，而且必須講究正確姿勢和步法！這不僅能提升運動效益，更能預防跌倒、保護關節，讓每一步都走得穩、走得健康。的確，大家已懂得怎樣步行，但因不同的疾病或身體機能的改變，長者的步態可能出現一些變化，其中常見的變化包括：彎腰寒背的姿

勢、步速下降、步幅（兩腳著地點之間的距離）縮短、步寬（雙腳之間的橫向距離）增大和腳掌推進的力量減少等。而步態問題則可引至跌倒及受傷，影響生活質素。

因此，保持正確的步態是重要的！建議：

- ◇ **上半身**：腰背挺直，目光平視前方，下巴微收，胸腔張開，避免彎腰寒背
- ◇ **腳步**：先以腳跟著地，腳掌穩固壓實後再把重心轉移到前腳掌；同時另一隻腳的腳跟抬起，準備向前擺動
- ◇ **步幅與步寬**：步幅因應行走速度保持自然和舒適；步寬不要過大，但需避免交叉步或兩腳走在同一直線上，以維持身體平衡
- ◇ **上下肢協調**：雙肩與骨盆保持平衡，手臂自然擺動，與對側腳同步
- ◇ **行走速度**：依個人能力選擇適中且安全的速度

此外，要改善姿勢及步態，除了帶氧運動（包括步行運動）外，我們的運動計劃亦應包含其他元素，例如強化肌肉運動、平衡運動或伸展運動等。

另一方面，由於長者的步態改變可由多種原因引致，一些步態的改變亦可能與一些潛在的疾病有關；因此，有疑問的長者應諮詢醫護人員。

### 3. 日行多少步才有益健康？

研究指出有計劃地每日步行 10,000 步有助降低死亡和患上癌症或心血管疾病的風險，每日每多行 1,000 步，死亡風險便會下降一至兩成。若因身體情況或能力未能達到 10,000 步，長者們亦不要放棄，可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至 10,000 步。即使達不到 10,000 步的目標，多步行總比坐着好。除步行數目外，研究發現步行速度亦會影響死亡風險。中等或快步行速度者比慢步行速度者的死亡風險分別下降 20%及 24%。

除計步外，我們亦可以用運動時間及強度作為運動目標。根據世界衛生組織的建議，長者每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動；或最少 75 至 150 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；或等量的中等強度和劇烈強度所組合的活動，便可得到顯著的健康益處。換言之，若我們每星期進行最少 150 至 300 分鐘的帶氧體能活動(例如快步行)，而進行時感覺適中至稍吃力，呼吸略為加快，不能唱歌但尚可如常說話，我們便可得到顯著的健康益處。

總括而言，日行 10,000 步的確有益身體；但若因身體情況或能力未能達到 10,000 步，可根據身體情況量力而為，先減少靜態行為並以

任何強度的體能活動取替，盡量多活動身體，步行則以較少步數或較慢的步速開始，循序漸進地增加運動量，對身體亦有相當益處。

#### **4. 不需要計劃，隨意進行便可？**

步行雖可隨時隨地進行，但計劃和準備則更能確保你的步行運動安全及有效。

首先，我們應注意天氣變化及計劃安全的路線，例如避免在濕滑或凹凸不平的路面進行。我們應避免空肚進行運動，以免體力不支而暈倒；太飽時亦不應進行運動，否則會導致消化不良。步行運動由淺入深，運動前後可先慢步行或原地踏步 5-10 分鐘作熱身或緩和，如時間容許，更可作 10 分鐘或以上的伸展運動，以減低身體受傷的機會。另外，我們可相約家人或朋友一起進行，互相照應，增加樂趣及動力；而使用計步器則可量化你的運動量，有助訂立及執行你的運動目標。

如果你對自己的健康狀況不確定，或本身有糖尿病、心血管疾病、腎病等慢性疾病，開始新體能活動計劃或增加體能活動強度前，應徵詢醫護人員的意見。

## 5. 進行步行運動不需要任何裝備？

很多時候，長者認為只是到樓下走一走而已，並不需要甚麼裝備，只穿日常便服及一對拖鞋便走。然而步行運動雖然不用添置特別的裝備，但仍需確保有合適的衣物，以減低受傷的機會。

進行步行運動時，長者應穿著具吸汗和透氣特性的運動服裝。另外，亦要穿著合尺碼的運動鞋，太鬆或太緊的鞋會容易引致跌倒或令腳部磨出水泡。建議選擇輕盈而鞋面較柔軟的鞋履，底部則需具防滑及減震功能，以吸收雙腳著地時的震盪。而穿鞋的同時應穿上襪，否則在運動時，腳會因與鞋子內部磨擦而受傷。此外，長者可用小腰包攜帶小量配備，例如適量的水、毛巾或藥物（若有需要）等，避免攜帶過量的物件進行步行運動。在戶外進行步行運動時，要注意天氣變化，避免於極端天氣下或空氣質素欠佳時進行；亦應留意紫外線指數及採取適當的防曬措施，例如帶備太陽眼鏡及塗上防曬霜等，以保護眼睛及皮膚。

步行運動是一種方便、簡單及不用多花費的運動方式，有益身心；大家不妨以步行運動作為你踏出健康的第一步！