

行出理想體重

世界衛生組織指出，肥胖是多種非傳染性疾病的主要風險因素之一，例如增加心血管疾病（如心臟病、腦中風）及第二型糖尿病的發生機率，並可能會增加患上多種癌症的風險（包括子宮內膜癌、乳癌、結腸癌等）。此外，肥胖也可能導致關節疼痛、關節炎和背痛。因此，控制體重是保護健康和降低上述疾病風險的上策，而適量的體能活動是維持理想體重的其中一個關鍵。

步行是一種簡單方便的帶氧體能活動，只要有一雙合適的鞋和在安全的環境，不需要特別裝備，且在日常生活中隨時都可以進行。帶氧體能活動能直接有效地消耗熱量，減少脂肪積聚，亦能夠鍛鍊下肢和核心肌肉、維持理想體重及改善健康。恆常的步行能夠提高新陳代謝，幫助身體消耗更多熱量。另外，步行對下肢關節相對負荷較低，對長者實在是不錯的體能活動。

循序漸進增加步行量的三個層面

控制體重所需的步行量因人而異，可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，逐漸增加步行量。步行量包括每周步行次數

(Frequency)、速度 (Intensity) 和時間 (Time)，簡稱 FIT。初開始，可以先嘗試較輕鬆的目標，特別要注意，肥胖者亦可能有肌肉骨骼和關節問題，或需從較低的體能活動量開始，例如每周三次，逐漸增加次數；每次由較短的步行時間（例如每天 30 分鐘）開始，再逐漸「加時」。如健康狀況許可，也可以循序漸進地加強體能活動量至中等強度，即將步行速度提升至略為急促，呼吸加快但尚可如常說話。

有研究顯示，至少中等強度的帶氧體能活動，例如步行，每周三次，每次進行 30 至 60 分鐘，持續 12 至 16 周，有助減少內臟脂肪。若想效果更好，建議可以增加中等強度的帶氧體能活動時間至每周 200 至 300 分鐘。但注意要量力而為，留意身體反應；即使達不到目標，多步行總比坐着好。若為長期病患，請徵詢醫護人員的意見。

許多人在減肥後未能繼續健康生活模式，最終復胖。如要長期維持理想體重，必須持之以恆地建立良好飲食和體能活動習慣。總而言之，步行不僅有助管理體重，還對整體健康有益，配合健康的飲食控制，效果會更加顯著。香港有許多風景優美的地方適合散步，例如維港海岸線的「東岸板道」、山頂的「山頂環迴步行徑」、分別位於九龍和新界區的「觀塘海濱花園」和「馬鞍山海濱長廊」等，都是比較輕鬆合

適長者們散步的好地方。別再猶豫，由今天起，行出理想體重吧！