

# 步行運動



走一走！

來吧！行動起來...活動！不管是為了鍛煉還是為了興趣，步行是你身體最自然的活動。

或許你認為步行不是一種運動。實際上，步行是一種很有效的運動。如果規律地以適當的速度做步行，其效果與較劇烈的運動是一樣的，甚至更好。

**不要以為步行太容易，而沒有任何好處！**

**步行能夠幫助你改善外形，感覺更好!**



步行可以幫助你放鬆，減輕身體的酸痛，更可幫助你維持正常體重或減肥。步行也能幫助你早起，擁有更加充沛的精力和提升日間的工作效率。

另外，步行對身體健康還有很多其它的好處，例如可以降低心臟病突發和得二型糖尿病的風險，控制你的血壓和減輕焦慮感或者憂鬱症。

以下是更多你應該積極步行的原因：

- 不受場地限制。
- 任何時間都可以進行。
- 是免費的，只需要你有一雙舒適的鞋。
- 步行人人都會，不需任何特殊訓練。
- 不管多大年齡都可參加，不管你是五歲，還是八十二歲。
- 在你開始任何鍛煉計劃之前，都應該諮詢你的醫生。



怎樣的步行運動才有益

要讓步行達到運動的效果，你行走的速度要快到可使你心跳得快而有力，使你呼吸快而深。當你加速步伐，會令心臟肌肉強健，因而更有力推動血液循環，攜帶更多氧氣供給全身。

達到最佳效果，你應每星期至少步行三次，每次至少二十分鐘，步行越多，感覺越好。所以，今天就開始邁開腳步走一走吧！

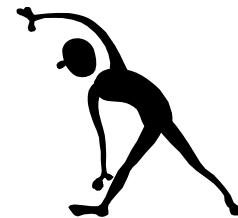
但是，如果你之前很少或從來不運動，開始的時候就緩慢一些，然後逐漸加快腳步。

## 步行五步曲

### 第一步：步行須知

雖然你已懂得怎樣走路，但你應留意步行的姿勢，不正確的姿勢會影響效果，請留意下列幾點：

- 頭要正，背要直。
- 腳趾向前。
- 腹部要平。
- 手臂輕鬆擺動。
- 步行時，先腳跟後腳趾著地而行。



### 第二步：準備動作

步行前的熱身運動是很重要的。它會降低你的肌肉拉傷的風險。熱身運動使肌肉鬆弛並促進血液的循環，使全身進入運動的狀態。幾分鐘的準備動作是值得做的，可試做下列的動作：

- **貼牆伸展：**離牆三英尺，兩腿分開站立，將兩手伸直，掌心貼牆，然後屈曲雙臂，使上身向牆靠，但要保持背部挺直。
- **抱膝：**仰臥在硬的平面上，然後屈膝，將腿抱向胸前，臀部稍提起離地，回復原狀。
- **向上伸展：**兩腳分開，與肩同寬，兩手向上伸直盡力高舉，保持腳跟著地，持續十秒鐘。然後微屈雙膝，腰部向前彎，兩手垂直摸地（兩腳之間）。若不能摸到地，盡你的能力向下伸便可。

每個姿勢保持大概十秒鐘（約數十下）。每個動作重覆3至5次，你的熱身運動已足夠。

### 第三步： 保護你的腳

步行時小心保護你的雙腳。一雙舒服的鞋很重要。鞋內最好有軟墊。鞋墊要厚，腳拱應有支持，鞋面的材料應透氣。最好選用專門用於步行的鞋。

### 第四步： 出門步行

如果你是初開始步行運動，或有一段時間沒有進行運動，你可嘗試不同的步行速度及距離，決定那一種適合你自己。一般來說，開始時慢些，習慣後，行速漸漸加快，可在幾星期或幾個月的時間內逐漸增加步行活動量。呼吸新鮮空氣，享受外界的自然環境。

### 第五步： 活動的輕鬆感受

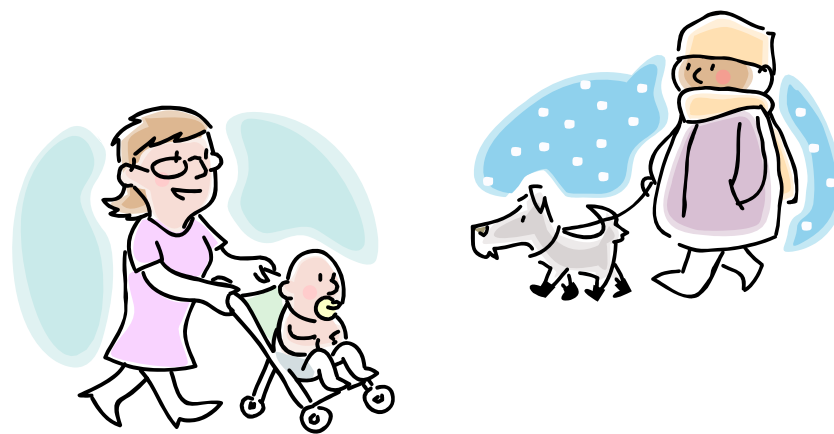
步行不可過度劇烈。當你感到頭暈、疼痛及噁心時，便要減慢速度或停下來。另外步行時你應該能夠同時談話。但如果你覺得上氣不接下氣，可能是你的速度太快了。步行時不必與別人比較。你不是參加比賽！將步行當作一件身心愉快的事情。



以下是一些有用的提示：

- 如果你計劃步行10分鐘以上，隨身帶一些水喝。
- 記住在陽光強烈的時候帶上帽子和抹防晒霜。
- 在夜間步行時，穿上淺色的衣服。
- 隨身攜帶手機，以免有緊急情況發生。
- 不要負重行走，以免身體失去平衡。
- 尋找能夠將步行融入你日常生活的方法。例如，盡量走樓梯代替使用電梯；走路去附近的商店；坐地鐵或公車時提前一站下車，然後再走路去目的地。
- 增加步行時的樂趣。邀請你的配偶、孩子或者朋友和你一起步行。通過走不同的路線來鼓勵自己。
- 設立目標。如果你之前很少或者根本不運動，一般需要大概6個月的時間才能把步行這新活動變成一種習慣。

享受步行給你帶來的快樂，令步行融入你日常生活！



CHARLES B. WANG COMMUNITY HEALTH CENTER

王嘉廉社區醫療中心

Website / 網址: [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street,  
New York, NY 10013

136-26 37<sup>th</sup> Avenue, 2 & 4/F  
Flushing, NY 11354

125 Walker Street, 2/F  
New York, NY 10013

Internal Medicine / 內科部  
(212) 379-6998  
Women's Health / 婦女健康部  
(212) 966-0228

Internal Medicine / 內科部  
OB/GYN / 婦產科部  
(718) 886-1200  
Pediatrics / 兒科部  
(718) 886-1222

Pediatrics & Adolescent  
Health / 兒科及青少年部  
(212) 226-3888  
Dental / 牙科部  
(212) 226-9339

Health Education Department / 健康教育部 (212) 966-0461

*The Charles B. Wang Community Health Center encourages the distribution and reproduction of this educational material with acknowledgement of the Health Center and the sources cited.*

*The content of this brochure has been reviewed by our clinical staff. The content is not a substitute for professional medical advice. See your doctor if you have questions about a medical condition.*

王嘉廉社區醫療中心鼓勵你複製和分發這份資料，但使用這份材料時需提及本中心以及資料的出處。

這份資料的內容已由本中心的醫療人員審閱，資料的內容不能取代專業人員的醫療建議。如有任何關於醫療的問題，請與醫生聯繫。

© 7/08