

## 健走 是一種有氧運動 每天一萬步 好處多多

文 / 賴意櫻

因為生活習慣的改變，大多數的現代人都成了所謂的坐式生活；坐式生活是指個體多以靜態或小範圍活動為主的生活型態，如朝九晚五的上班族。

腳是人體的第二心臟，因為人體有3分之2的肌肉都集中在下半身，也因此老化都是從腿開始。如果下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象，健走是一種有氧運動，可鍛鍊雙腿肌肉並預防衰退。

◎每天健走一萬步以上，對疾病有預防保健效果：

●預防心臟病：一週健走3次，每次30分鐘以上，可降低35至40%罹患心臟病的風險。

●預防老年失智：健走運動，能促進腦神經功能活化，配合著呼吸運動，可以獲得全身血液與腦循環順暢的雙重效果，能預防健忘、老年失智。

●預防動脈硬化：持續20分鐘以上的健走，有助分解燃燒體內低密度脂肪，增加高密度脂肪的含量進而減少動脈硬化的危險。

●預防治療糖尿病：中老年人罹患糖尿病的原因多半是因飲食過量、運

動不足和壓力，而運動可以把存在肌肉內的葡萄糖大量消耗掉，因此可降低血糖值。

●預防骨質疏鬆：當年紀越來越大骨質會慢慢的流失，因此老年人容易有骨折或腰痛的問題。預防骨質疏鬆症其實不難，除了多攝取含鈣食物外，運動更是不可少，健走就是最適合中老年人最理想的運動。

●減輕體重：健走減肥的秘訣在於每天至少走一萬步以上；因為健走雖是有氧運動，但一開始卻是以糖分為主要消耗能源，大約20分鐘後，才會正式燃燒脂肪，一天一萬步至少可以消耗掉300大卡的熱量。

●改善腰、肩、頭部疼痛：頭部重量約佔體重10分之1，如果駝背或姿勢不良，肩膀就容易僵硬痠痛，健走時必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，自然就能減輕頭頸肌肉的壓力，痠痛自然也就能改善。

只要輕鬆記得健走的秘訣抬頭挺胸縮小腹、雙手收握放腰部、自然擺動肩放鬆、邁開腳步向前走，就能在生活中融入運動，從現在起開始每日健走一萬步，即能輕鬆擁有健康。

(本文作者為護理師)

