

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 800812 版面 二三版

行走健康步道應注意事項

· 林昭庚 ·

●腳底按摩之健康步道在國內甚為風行。很多公園、社區、休閒場所都設有健康步道，每天早上均有很多民眾前往行走，就以筆者所常去的台北青年公園為例，從清早5~6點到8~9點，一批一批的市民，不斷行走於健康步道上；但健康步道之設置是否有學理根據？它可說是根據針灸之足針療法及腳底穴位按摩之學理，用以促進局部血

液循環及神經反應，以達治療之目的，但針灸醫師治療病人是以病人有何疾病，再決定針刺何穴位或按摩何穴位，與民眾行走於健康步道有所區別。因行走健康步道對所有穴位均有按摩與刺激作用，所以說民眾行走健康步道，應屬於有益身心之健康運動；但做此種運動，也應注意其安全性和無傷害性。健康步道所鋪設之石頭路面，均是鵝卵石之路面，且大小不一，故路面不穩易造成傷害。

筆者於臨床上發現過因行走於健康步道而發生傷害的個案，故民眾行走於健康步道應小心，以免造成不必要的運動傷害。

茲將筆者臨床上所常見行走健康步道之傷害及如何預防說明如下，以供讀者參考。

(1) 剛開始學習走健康步道者，應穿著較厚的襪子或布鞋，以免直接刺激，而有疼痛不適之感，且不能剛開始就走很長的健康步道，應慢慢來，逐漸加長行走之路程，

以免突如其來之強烈刺激造成足部肌膜炎或足部肌纖維炎。

(2) 有足部骨頭老化或長骨刺之人，不宜行走健康步道，以免病情加劇。

(3) 行走健康步道宜小心，因鵝卵石路面，石頭大小不一，路面不穩，故老年人或下肢骨折開刀手術後之病人，最好拿拐杖或有人扶持，以免跌倒而造成傷害或再度骨折。

(4) 不能太迷信健康步道，而同時間做此運動太久，過度刺激腳底造成運動傷害。如有任何病痛應先請教醫師，不要自行堅持重複行走健康步道，而延誤病情。

(作者為中國醫藥學院針灸研究中心主任)

