

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源民生報日期 89. 6. 22 版面：十版

# 輕行巧步 找回走路的健康與美

· 洪淑娟 ·

● 么兒在美國唸小學一年級時，老師在牆上貼著大大一個字：「Tiptoeing」我滿腹狐疑：胖胖老師如何天天能陪孩子踏著腳尖走路呢？兒子語言不通，問不出所以然來；直到我到學校當 helper（媽媽老師）實地查看，才知道這是要求孩子們一進入教室，要像貓兒一樣，放輕步伐，以免打擾到他人！

這個美東小鎮的小學生個個

自小抬頭挺胸。

「輕巧走路」，在我們的社會裡，遠不及「輕聲細語」般經常要求；猶記小時候阿媽常規範我，女孩子走路不要「粗腳重手」；慢慢地，我發現，這不止在表現自己的教養，也是最尊重他人、最符合健康的需求。日常生活不說，以我每天所處的牙醫診所來說，為考慮吸音及管道維修需要，考究的，多數採用墊高木、鋪地毯，讓人員的移動完全「靜悄悄」；這時，

如果有人「蹬！蹬！蹬！」地，像個「持槍闖入者」，不止引起大家側目，也會干擾到治療中的醫師與病人；不受歡迎的程度，不言可喻。

武俠小說中的人物，大抵輕功了得，飛簷走壁、凌波虛渡，無往不利；學醫之後，自己也嘗試用解剖學、生理學知識，去剖析其可能性；看馬路上行人匆忙過往，或優雅、或沈重，均是我塞車、等紅燈時打發時間的樂趣；而登山時，健步如飛的銀髮阿公、阿媽，賽跑時跑者衝刺時肌肉的動作，或是伸展台上的模特兒，也都是我長期搜尋、揣摩的對象。

我發現，他們都有共同的「舉步」方式，把腿從腰際提起，腳輕輕放下，像拉皮偶一樣；以腰作為軸心，股、膝關節簡化成被「吊」起來的點，然後靠腰、腹、臀的肌肉及大腿內外側的股直肌收縮而提起腳；落下時，另一側的後腿打直（即 Flexor m. 伸直），骨盤略向對側旋轉，把身體向前對側送，上身跟著略向同側轉，邁出大而穩定的步伐。這些連續、分解動作，簡而言之就是：「從腰部伸出腳的感覺」，因此，「會」走路的人大抵都有美麗的腰線、圓潤的腿形、挺直的上身、健康的關節與輕盈的步伐。因為，他（她）們如行雲流水般移動位置，重心幾乎不停頓。

這幾年來，我身體力行這項

走路的原理；原來腰、膝、踝痛十幾、二十年了，一直如影隨形；訪遍中外名醫，了解想繼續走動，就得努力，謹慎地踩著每一腳步；尤其上下階梯時，更要確實做到落腳越輕越好。我想起學生時代，我被要求作一名好牙醫，必須先學會「Feather touch」（虧日本人想得出來，羽毛般的輕觸，病人當然舒服。）現在我要求助理們，先學會在生雞蛋殼上刻字，絕不可磨破內膜，否則，蛋清一流出來就不及格了。於是，我要求自己：腳，踩不死螞蟻；手，捏不破生雞蛋；如此偏勞肌肉群，自然免了關節們「硬碰硬」（軟骨隨年齡的

增長會鈣化）的摩擦與震動（當然，吸震鞋與抓地力強的鞋是必備的）。如果「Feather touch」做得到，凌波虛步也就不再虛幻，像我這種老病號只要舉足間多注意，也可重拾健行、登高山的樂趣，自然也重拾了健康。

健保局資料顯示，國人一年為腰痛、膝痛付出了數十億醫療費，而有不知多少人為了行不得也，喪失很多人生樂趣。如果從小建立正確的走路方法，除造就更多俊男美女、運動員外，也可讓大家走得更長遠，創造更健康、豐富的人生。

（作者為台北市開業牙科醫師）