

# 每日一萬步 健康、體力真正 Good !

張彩滿 理事

一年一度的春節假期又即將來臨，您是否也正在想又有哪些美味的食物可大快朵頤了呢？其實，過年期間的精緻飲食常常會不知不覺地讓許多人的體重與健康超過了警戒值，加上難得的連續假期，有一部分的人就怕一出門，走到哪兒就塞到哪兒，因此許多人常常會藉此機會好好地在家休息，與親友們打打牌、喝喝茶一起共度春節。其實，何不趁這個難得有閒的日子，與家人們一起起身活動筋骨，好好地健走一下，不用花大錢、不需劇烈的運動型態、更不用什麼大型的健身器材，就能達到維持健康體能、遠離慢性病的效果與好處，另一方面又可適度地消除平日工作的疲勞，並且恢復體力、提振精神，何樂而不為呢？

現代人雖然注意平時過著簡單的生活，但是一天所攝取的熱量平均約過剩了 300 卡，如果要把這 300 卡的熱量消耗掉，每天步行一萬步就顯得十分重要囉！

那麼，健走到底有哪些好處呢？簡單來說，我們可從以下三方面發現它的助益：

## （一）心血管方面

根據研究報告指出，每次步行達 10 分鐘有益心肺功能，健走可以增強心血管機能，促進血液循環，降低血液中膽固醇及三酸甘油脂的含量，有效地預防高血脂症及高血壓。

## （二）免疫與呼吸系統方面

健走是一種全身有氧運動，能強化身體的抵抗力，保持身心的最佳狀態，亦可放鬆緊繃的肌肉，消除疲勞和緊張，進而改善腦部血流及供氧情況，間接提高記憶力、思考力及工作效率。而持續健走更可以提振精神，培養積極的信心與勇氣，擺脫壓力與憂鬱的心情。健走的同時若配合平穩、規律的深呼吸，這將有助於呼吸系統的強化。

## （三）代謝與骨骼系統方面

飲食過量、運動不足與生活壓力是現代人罹患糖尿病的重要原因，而運動有助於提高人體對血糖的耐受性，在眾多運動型態中，走路則是最方便且衝擊力及傷害力最低的運動。建議糖尿病患者健走時間最好在飯後 1~2 小時，每次約 30 分鐘，每週至少 3 次為宜。健走可以提高人體新陳代謝率，消耗熱量，對於預防肥胖、控制體重有明顯的效果。研究顯示步行達 20 分鐘，會開始燃燒體內多餘脂肪，建議每天走路時間累計至少 30 分鐘以上，日行萬步，則能消耗體內大約 300 大卡的熱量。而隨者年齡增長，骨質疏鬆症對健康的威脅也逐漸增強，健走正是儲存骨本強化骨骼最適合的運動，持之以恆將能有效地預防骨質疏鬆症。

從以上三方面我們可以知道健走真是好處多多，以下僅提供您健走速度與熱量消耗的對照表，了解它們之間的關係後，將有助於您持續健走的意願及毅力，且能更加鞏固您的健康意念喔！

健走速度與熱量消耗對照表

行走狀態	行走速度	消耗 300 卡所需時間（分鐘）
散步走	每分鐘約 80 步	100 分鐘
自然走	每分鐘約 100 步	90 分鐘
快步走	每分鐘約 130 步	38 分鐘