

## 國立台灣大學體育一-健康體適能講義

授課教師：黃欽永

現今坐式生活型態之故，使缺乏運動的人容易疾病纏身，醫療人員一致認為唯有保持適當的運動，才能遠離病痛，享受優值的生活品質。

已故美國總統艾森豪的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士，首先提出「腳是第二心臟」的說法；常言也道：「老化從腿開始。」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，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉衰萎，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的運動。健走時，配合緩而深的呼吸、雙臂擺動、大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。不過，有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，健走時必須特別注意身體狀況，一感到不舒服就要停止。膝關節較弱容易痠痛的人，也不宜快走，不妨調整運動量，慢慢走、走久些，也是理想的運動。

在能量的消耗上，健走雖是有氧運動，一開始卻是以糖分為主要消耗的能量來源，大約要 20 分鐘後才會燃燒較多的脂肪，以成年男性平均每天攝取約 2100 大卡的熱量計算，人體基本新陳代謝與在職場中消耗的熱量共約 1800 大卡，意即有 300 大卡會堆積在體內，消耗 1 大卡約需走 30 步，要走 10000 步才能消耗完 300 大卡。另外若考慮到快走的速度，其消耗的熱量如下表所示：

健走消耗身體熱量與時間一欄表

時速(km/hr)	消耗 300 卡所需時間	每分鐘消耗熱量	備 註
蹣跚走 3(km/hr)	110min	2.7 卡	
散步走 3.6(km/hr)	100min	3.0 卡	
自然走 4.5(km/hr)	90min	3.3 卡	
健步走 5.4(km/hr)	70min	4.2 卡	
全力走 7.2(km/hr)	38min	7.9 卡	

健走可以預防疾病，健走這「藥方」，如果每天服用，可以減少 20% 罹患乳癌、30% 得心臟病、50% 罹患糖尿病的機會，而且幫助你活得健康、活得長壽。健走的好處。

## 走出好身材

肥胖是百病之源。即使輕鬆地走，也能消耗平常 10 倍以上的脂肪。為了消除體內多餘的脂肪，在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持再最高心跳數的 50

60% 之間，就能提升有氧運動的效能。若要以健走作為減肥的運動，每天至少能走一萬步以上。因為健走雖是有氧運動，一開始卻是以糖分為主要消耗的能量來源，大約 20 分鐘後才會燃燒較多的脂肪，如此才有減肥的效果。

## 遠離乳癌威脅

據美國《護理健康研究》(Nurse's Health Study)一項長達 20 年的統計研究指出，一週運動 7 小時上，可以降低 20% 的乳癌罹患率，而最理想的運動就是健走。

## 預防心臟病

人人都害怕自己是下一個心臟病患，據《新英格蘭醫學期刊》報導，一週健走 3 小時以上，可降低 35-40% 罹患心臟病的風險；美國醫學學會也肯定，每天健走 30 分鐘，可維持心肺功能的健康狀況。即使沒法每天空出一段時間健走，利用短時間走路累積也可有一定成效。

## 走離老年痴呆

美國《自然》雜誌報導，60 歲以上銀髮族，一週有 3 天，每次 45 分鐘以上的健走運動，有助於維持較好的認知功能。人體中最耗費氧的部位就是腦神經細胞，深呼吸可以提供充分氧氣給腦部，促進腦神經細胞功能活化，一邊健走一邊配合呼吸，可以獲得全身血液活絡與腦循環順暢的雙重效果，腦血管重返強韌，自然就能預防健忘與痴呆。

## 健走能降血壓

人入中年以後，血壓多半會上升，但步行可以減少荷爾蒙分泌（因荷爾蒙促使血壓上升），因而減少血壓上升的機會；其二是步行會增加牛膽酸的分泌，而牛膽酸具有降低血壓的作用。為了安全起見，高血壓患者應先跟醫師溝通了解身體所能負荷的狀況，從散步開始，逐步進展到健走，但每次還是要持續 30 分鐘以上。

## 預防動脈硬化

現代人不健康的飲食習慣，使得體內血液中的膽固醇與中性脂肪異常增高。血液中膽固醇量過多，會逐漸滲入血管壁，動脈因此變硬變脆變狹窄，血液流通不良，容易誘發心肌梗塞、腦梗塞等病變。膽固醇有好 HDL、壞 LDL 之分，好

的 HDL 會把多餘膽固醇送往肝臟，預防動脈硬化，持續 20 分鐘以上的健走，有助分解燃燒體內中性脂肪，增加 HDL 的量。

## 預防糖尿病

造成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，而限制飲食量、減少積蓄在體內的糖分，再用運動把存在肌肉內當做能源使用的葡萄糖大量消耗掉，就可降低血糖值。美國《護理健康研究》刊載，一天輕快健走 1 小時，對第二型糖尿病，有 50% 的預防效果。糖尿病患者特別要注意配速，同時最好隨身攜帶點心，補充能量防止低血糖。

## 健走避免脂肪肝

研究人員發現，常走路的人血液循環較好，血可以流到聚集在肝臟的眾多微血管末端，肝的代謝功能就會更好。

## 走出好骨質

年紀愈長，骨質流失，骨頭裡面變乾變脆，就容易骨折或腰痛。預防骨質疏松症其實不難，除了多攝取含鈣食物外，運動不可減，健走更理想。需持續的走，朝每天一萬步的目標邁進。

## 改善腰、肩、頭部疼痛

平常行走坐臥你總是彎腰駝背？頭部重量約佔體重十分之一，由頸椎與覆蓋頸部到背脊的僧帽肌所支撐，如果駝背或姿勢不良，僧帽肌的負擔過重，肩膀就容易僵硬痠痛。最有效治療的方式就是健走，因為健走必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，自然拉直背肌與僧帽肌。

## 消除壓力，幫助睡眠、紓解憂鬱

多用雙腳，能改善體內自律神經的操控狀態，讓交感神經和副交感神經的切換更靈活，有助於消除壓力，更容易入眠。除此之外，任何一個常健走，喜歡步行的人都能滔滔說出這項運動的附加價值：增進自尊、自信與樂觀。

## 多走路，多用雙腳，腦力、體力都會更好

身體下半身包括背、腰、臀、大腿、小腿等肌群，都與大腦、脊髓、神經互通訊息，且與腦幹有密切相關。

## 儲蓄健康儲金

以往交通不發達的年代，每人每天約可以走上 3 萬步，「健步如飛」是健康象徵，可是當今能做到的人少之又少，簡單又方便的健步走，其實是亙古彌新的養生運動。你多運動一小時，就會增加兩小時的健康壽命。所以規律且持續的健

走，就好像存入生命銀行的「健康生活儲金」，你付出時間，生命銀行給的利息是更長的健康壽命。

最平凡的作為，常常有最不平凡的效果，健走可說是最好的寫照，健走可以增加人體的心肺功能，增加骨骼、肌肉力量，解除緊張、控制體重，最重要最基本的是，健走讓人感覺很好。現今人們大都能瞭解運動的好處與重要性，但有多少人能重視它且永不中斷的身體力行呢？說穿了一切好習慣都要有恆心有毅力的去養成，這樣才能終生受惠。若每個人都能繫上運動鞋帶，準備好心情，跟著健走的腳步，迎向健康人生，國家自然也會健康強壯。