

健步行

「日日健步行 健康又醒神」

每天能夠進行 30 分鐘或以上中等強度的帶氧體能活動(如以分段形式，每段不少於 10 分鐘)，對我們健康有莫大益處。相對於跑步而言，步行較跑步所承受的下肢撞擊力為低。可說是最安全和有效的帶氧體能活動，在日常生活中亦可隨時進行，例如：

- 若目的地不太遠的話，可以步行代替乘車
- 提早一、兩個站下車，步行前往目的地
- 相約朋友一起步行，共享箇中樂趣
- 選擇於清早及黃昏時到步行徑步行，有助減壓、鬆弛神經

健步行的好處

「健步行」是屬於低撞擊性、男女老幼都能夠做到的帶氧體能運動。參加者可以按自己的能力，隨時隨地進行。若能夠持之以恆，既可以改善健康指標，提升體適能狀態，且有助於培養規律性及個人意志。

- 促進血液循環、增強心肺功能、加強體質及免疫力
- 消耗熱量，有助保持健康體重
- 有助鞏固骨骼、延緩骨質老化、促進骨骼生長，及強化肌肉和關節
- 有助控制血壓、血脂、膽固醇和血糖水平，減低患上心血管疾病、高血壓和糖尿病的風險，並可預防部分癌症(如：大腸癌)
- 有助舒緩壓力，使頭腦靈活、加強記憶力
- 有助長者強身健體，改善身體靈活度和平衡力
- 改善孕婦和產後婦女的健康狀況，有助使肌肉張力及體重恢復到產前水平
- 保持健康體魄，有助增強自信

健步行的定義

因個人的健康和體適能狀況各有差異，「健步行」可同時利用步速和運動心率兩個指標來定義：

- 步速：以每分鐘完成 50 至 100 米的速度進行步行運動。
- 運動心率：在步行過程中，將運動心率維持於目標訓練心率範圍的下限及中間部分。運動心率可透過脈搏量度及心率監察儀進行監察。

計算目標訓練心率範圍(一般成年人)：

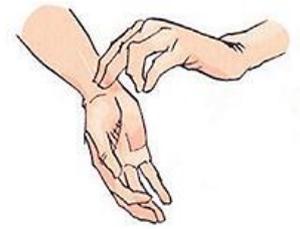
下限	中間部分	上限 [#]
最高心率* × 60% 健康及體質較弱者可下調至 55% 健康及體質較佳者可上調至 65%	最高心率 × 75%	最高心率 × 90% 任何人士必須按實際表徵及訓練目標下調，必須量力而為

*最高心率 = 220 - 年齡

[#]註：長期病患者和沒有運動習慣的人士應將上限設定在 70%，並在定下運動計劃前徵詢醫生的意見。

脈搏量度的方法：

1. 使用有秒針的手錶表或計時秒錶；
2. 以食指和中指的指尖輕觸腕動脈或頸動脈，找出脈搏跳動的位置；
3. 作好準備後，從「0」開始數脈搏次數，直至 15 秒為止，然後將次數乘以 4，便可得出 1 分鐘的心跳率。



健步行的姿勢、技巧和步速

運動前熱身

一般進行 1 小時運動，須做十分鐘熱身運動。建議先用 2-3 分鐘進行輕鬆的原地踏步及靈活關節活動，再針對下肢肌肉為主進行伸展練習，左右兩腿均需進行。

運動後的緩和及整理

運動後，必須補充流失的水份。同時，若天氣微涼，宜穿回外套，以防著涼。另外，要進行紓緩運動。不少人忽視運動後緩和及整理的環節，事實上，身體經過一輪運動後，不能一下子便停下來，應該進行一些伸展的動作，鬆弛肌肉，讓身體慢慢平靜下來。

姿勢及方法

- 不徐不疾：介乎逛街的緩慢隨意和馬拉松慢跑之間的形式；
- 足部起落：放鬆肌肉，別讓肌肉拉緊；腳部接觸地面時，順序先由腳跟帶動到前腳掌再到腳尖；雙腳左右交替步行時，帶動身體重心轉移；
- 步行軌跡：雙腳要保持平行向前，不要如模特兒「貓行」般踏於同一直線上；
- 雙手擺動：步行時，雙手保持微曲，自然的隨步行擺動；
- 步幅：從一邊腳跟著地計，到另一邊腳跟著地，中間的距離為步幅。健步行時步幅要自然，會隨步速而調節，行得愈快，步幅亦會加大。一般較日常散步的步幅為大，約 0.5 米至 0.75 米，視乎個別體型而不同。



監察運動強度

步行反應：進行步行活動時，應該感覺心跳加快、呼吸頻次及深度增加、輕微流汗，以及可持續應付而不至於辛苦。可利用下列的圖表評估自己的自覺竭力程度。適中的鍛鍊區域界乎 4 至 7 的評分。

自覺竭力程度分級圖 (適用於所有人士，包括兒童、青少年及長者)										
◀ 熱身及緩和 ▶			◀ 適中鍛鍊區域 ▶							
0	●	2	●	4	●	6	●	8	●	10
毫無感覺		微弱		稍吃力		吃力		非常吃力		極度吃力

正確步速

- 開始步行活動時，先嘗試較短的路程，再循序漸進；
- 呼吸與心跳應自然的慢慢增加；
- 因應步行強度調整呼吸。適當的步速是步行時呼吸加快，但仍能保持說話自如，並須保持呼吸自然；
- 如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但以不影響身體的姿勢、動作的對稱和呼吸為原則；
- 隨著步行的速度增加，手臂的擺動度幅亦會增加；
- 對於患有長期病患的人士，建議先諮詢醫生及醫護人員的意見。

健步行的安全須知及注意事項

- 先要了解自己的身體狀況(尤其是慢性病患者)。由於各人的健康及體能狀態不同，應選擇自己能夠應付的運動強度、練習時間及次數。
- 健步行應持之以恆，並循序漸進，才能夠符合指引的要求以達到強身健體的目標。平時疏於體能活動的人，開始時應選擇低難度的路徑，並以較慢的速度健步行，熟練後再逐步提升運動強度、時間及次數。
- 如因身體狀況而未能依照上述指引練習，切勿強行鍛鍊，應先徵詢醫生或專業人士的意見。
- 如在進行鍛鍊時或之後，身體產生不適及任何不良反應，應立即停止練習，並尋求醫生協助。
- 應該選擇在適當的溫度及濕度下健步行，酷熱或嚴寒的環境均不適宜。
- 應該選擇在安全的場地或路徑健步行。
- 練習前，先做熱身及伸展運動；練習後，做整理及緩和伸展運動。
- 健步行前後和期間，都必需補充足夠水分。
- 健步行時應穿著合適的休閒運動服裝、棉襪及健行鞋。
- 健行鞋的主要特色如下：
 - ◇ 鞋頭要寬闊，柔軟度足夠。
 - ◇ 鞋的內部要有良好的承托力和保護功能
 - ◇ 鞋面選用較輕巧的物料，如人造尼龍。
 - ◇ 鞋跟部位要穩固結實，具保護腳跟及加強跟腱的保護功能。並且，須要有適當的吸震能力。
 - ◇ 鞋底要耐磨、防滑。前三分一處需要柔軟，方便趾骨及跖骨關節屈曲，減少肌腱及腳趾的傷害。此外，必須確保完全包住腳底，增加運動時的穩定性。
- 運動前小貼士：
 - ◇ 飯後 1 小時才可進行步行運動
 - ◇ 勿空腹、飲酒及抽煙
 - ◇ 步行運動後不要馬上進食
 - ◇ 注意場地安全，不要選擇過於崎嶇不平或濕滑的路面
 - ◇ 最好結伴而行，互相照應
 - ◇ 熱身運動及緩和運動缺一不可

康文署在全港設立了多條步行徑，每條步行徑上均有提供體適能及能量消耗的資訊供市民參考，期望市民可以將健步行活動融入日常生活中，鼓勵市民特別是不活躍的在職人士和中年人士，每天恆常進行不少於 30 分鐘的健步行活動，踏出健康人生的第一步。

地區	場地	路徑總長度
香港島	南區 鴨脷洲風之塔公園	1200 米
	中西區 中山紀念公園至中環 7 號碼頭 香港公園	2430 米 1200 米
	灣仔區 灣仔公園 寶雲道	312 米 3000 米
	東區 鰂魚涌公園	1300 米
九龍	深水埗區 荔枝角公園	1000 米 / 600 米
	油尖旺區 九龍公園 尖沙咀海濱花園	900 米 683 米
	黃大仙區 蒲崗村道公園 牛池灣公園	650 米 290 米 / 210 米
	觀塘區 麗港公園 佐敦谷公園	500 米 856 米
	九龍城區 九龍仔公園 九龍寨城公園及賈炳達道公園	800 米 1800 米
新界	北區 北區公園 百福田心遊樂場	900 米 / 570 米 / 460 米 1600 米 / 1000 米 / 550 米
	大埔區 大埔海濱公園 梅樹坑遊樂場	517 米 1600 米
	沙田區 沙田公園 馬鞍山公園 馬鞍山海濱長廊	1500 米 / 950 米 / 610 米 920 米 / 630 米 / 450 米 3223 米
	西貢區 西貢海濱長廊 寶翠公園 將軍澳海濱公園及將軍澳海濱長廊	1536 米 750 米 / 566 米 1100 米 / 2800 米
	屯門區 屯門公園、湖山河畔公園及湖山遊樂場	2032 米
	元朗區 元朗公園 天水圍公園	800 米 800 米
	荃灣區 城門谷公園 荃灣公園	800 米 2100 米
	葵青區 青衣公園 青衣海濱公園	1200 米 / 800 米 1250 米
	離島區 長洲運動場 東涌北公園及文東路公園	250 米 1200 米