

透過健走，促進健康 —— 走路有風

對人類而言，「走」是健康的一項外顯指標。然而一天要走多少步？要如何把走路變成一項運動來促進身體健康？

■ 徐錦興



圖片來源：李勇

要活就要動

能自主地運動，是動物與植物最主要的辨識條件之一。對人類而言，能「動」的意義幾乎與生命存活劃上等號。越是能動的個體，存活機率越高，幾乎是人類歷史上不變的定律。

但隨著文明的發展，身體活動的重要性已逐漸淡化，因為幾乎所有的機械產物都是用來增加生活的便利性，導致大幅降低活動的頻率與程度。以身體移動的演變為例，早期的交通是從走或跑的移動模式發展到騎乘動物。從以人力為動能來源的腳踏車發展到以機械為動能來源的汽機車的歷程，就不難理解我們的身體已經減少了多麼大量的活動機會。

不僅如此，越來越多的「便利」產物持續出現在我們的生活裡。以交通工具為例，目前的汽車幾乎都以自動排檔取代需手腳並用的手排檔動力傳輸模式，甚至連車門都能自動開啓或閉合。

更有趣的是，汽車製造商還幫我們貼心地設想所謂的無鑰匙系統，就連啓動引擎都不再需要扭動鑰匙，使我們又少掉一個身體活動的機會。更遑論如以電梯取代樓梯、以自動門取代手推門等都是如此。仔細想想，在都會區街頭上四處林立的便利商店，不也是造成民眾身體活動量逐漸下降的主要原因之一嗎？

「活動、活動，要活就要動」，是一句你我都可琅琅上口的健康宣導短語，用來鼓勵現代人多動少坐。和我們的祖先相比，現代人的生活型態可說是典型的坐式生活。坐式生活是指個體多以靜態或小範圍活動為主的生活型態，如朝九晚五的辦公室工作人員，或如美國俗諺所稱的「沙發上的馬鈴薯」(couch potato) 一下班後



攝影：鄭永上攝

只是坐在沙發上觀賞電視節目的生活型態。

越來越多的科學實證告訴我們，身體活動程度與範圍已成為個體健康的重要指標之一。在影響個體健康4大因子—「生活型態因素」、「生物因素」、「環境因素」及「醫療照護因素」的比例上，生活型態的影響程度達51%，超過其他3項的總和。但是你可曾想過生活型態與身體活動有關的議題，即如果要有一個健康的生活型態，那麼一天要動多久？要如何動？還有一個哲學上的思考問題：為何要動？

要動多久

就健康促進科學的觀點而言，適度的身體活動對健康，不論是生理、心理，甚或社會層面，都絕對有正面的效果。運動可以區分為健身運動與競技運動。所謂的健身運動是為健康所進行的身體活動，活動時身體使用多群的大肌肉，是屬於有氧性並要能持續一段時間（最好能在20分鐘以上）。至於競技運動，則強調速度、爆

發力、最大肌力等與競賽有關的身體條件的訓練或表現，而且是以參與運動競賽為目的的身體活動。

因此健身運動與競技運動在手段與目的上是不相同的，尤其是健身運動並不凸顯競技運動的特點，反倒以強調心肺適能、柔軟度、肌耐力等為訴求重點，目的是維持個體的生命力與適應環境能力。緊接著要思索的問題是：如何知道自己的身體動了多少？

在運動行為科學領域中，已發展出眾多身體活動的評估方式，透過計算個體的身體活動情形，再用這些數據推估個體的生活型態，做為相關研究的參考依據。有些身體活動量的評估方法並不需儀器的幫忙，採用觀察法或問卷自填方式，如7日活動量回憶法，就可估算個體的身體活動情形。

但多數的身體活動量評估方法，都需藉由儀器來求得更客觀的數據，如佩戴計步器或心跳計。在運動科學相關期刊中，有不少的研究報告發現，以每日步行步數推估個體的活動程度，是一項頗具可信度的評估方法，可視為一項主要的評估方式。

計步器是一種記錄步數的小型儀器，它的大小約莫只有一般行動電話體積的三

和我們的祖先相比，現代人的生活型態可說是典型的坐式生活。

佩帶計步器就可以知道每日的步行數，並推估活動的程度，是一項頗具可信度的評估方法。



分之一至四分之一左右。計步器最佳佩戴位置在腰帶上，因它的作用原理是靠步行過程中產生的軀幹上下震動，改變了計步器的水平位置，並傳導到計步器內部上下擺振裝置，進而啟動計數器的計數功能。於是，把移動過程轉換為步數並累計，最終結果就呈現在計步器的螢幕上（早期的計步器是以傳統的數字鏈帶表示步數，現今的計步器則多以液晶數字顯示步數）。

多數的研究之所以推薦以計步器做為身體活動程度的評估工具，主要的原因在於步數可以代表個體活動的範圍。此外，相較於其他的設備或儀器，計步器的操作簡易且價格便宜。隨著電子科技的進步，現在的計步器不僅能調整震動的靈敏度，並且有多日記憶的功能。事實上，已有不少市售產品把計步器融入產品設計中，例如把計步器置於皮帶扣環中、皮鞋上，甚或手機、MP3中，以符合多樣化的消費取向。

佩戴計步器就可以知道每日的步行步數，那麼一天到底要走幾步才夠呢？根據行政院衛生署的研究顯示，台灣地區成年人每日平均步行步數約在6千5百步左右。而多數國外相關研究顯示，成年人每日步行步數的平均值約在5千~7千步之間。那麼理想的每日步行步數究竟是多少呢？

早在1960年代，日本九州大學吉城旗野（Yoshiro Hatano）博士就提出「日行萬步」的概念。在往後的四十多年間，獲得世界各國政府與健康機構的認同及迴響，紛紛推動與步行相關的策略和活動。

例如美國政府健康部門提出對國民每日步行步數的建議量：成人每日應至少步行8千5百步、7~16歲的男孩是1萬3千

漫步健走 是輕鬆健走的一種模式，通常是以較輕鬆（速度約在每小時4.8公里以下）的步速前進。



步、女孩是1萬1千步以上，方能達到動態生活的基本要求。台灣也提出「每日1萬步、健康有保固」的口號。不論是每日8千5百步或1萬步，甚至是1萬3千步，都是鼓勵民眾「動」起來，以達到促進健康的目的。

要如何動

正因「動起來，健康跟著來」的概念已被各國政府認為是最主要的健康促進政策，且當身體出現問題、需接受醫囑時，除了專業醫療處方外，醫藥專業人員通常會建議要「多運動」。這樣的醫囑，以及在公共場合常見的「要活就要動」等標

對於那些不曾運動或無規律運動習慣、或因某些疾病而導致生理受限而無法參與健身運動的族群，如何鼓勵民眾參與健身運動，且參加哪一項健身運動是最適合、最有效和最方便的呢？答案就是健走。



適能健走 適能健走約以每小時4.8到9.6公里的速度前進，由於前進速度要求較快，個體須改變身體運動姿勢以達到速度上的要求。

外乎是健走的動作運用幾乎是與生俱來的，如軀幹直立並運用雙腳移動身體，是人類與其他動物運動模式上最大不同處。再從動作學習理論的角度來看，相較於其他健身運動（如游泳、自行車、有氧舞蹈等），健走運動就更顯得容易執行多了，可以省略「動作學習、遺忘、再學習」的歷程，只要願意開始，就可直接進入健身運動的行列。

但也因健走運動的容易執行，讓多數民眾在選擇運動項目時產生：「走路算是一項運動嗎？」或「走路是低強度的運動，具有促進健康的效果嗎？」的疑惑。這些問題其實是多數民眾在身體活動上的迷思。

在健走與健康效益的連結上，過去的觀念一直認為「走」的運動量可能不足以改善心肺功能。但現今越來越多的研究證實，只要行走速度在每小時6.4公里以上，健走運動一樣可以改善個體的心肺適能。雖然在同樣的距離下，健走所需的時間會較慢跑長，但從能量消耗的觀點，健走僅較慢跑少消耗10%的卡路里，而健走運動的易行性與持續性，卻遠非慢跑能比擬。因此，健走特別適合正準備進入運動行列的族群，且不分性別與年齡。

基本上，只要能使身體動起來，就可以算是一種身體活動。身體活動的強度與範圍，構成了健身運動的要素。根據上述的論點，要把「走」這個動作變成運動，決定因素應以「運動強度」和「步行距離」為主，進而形成健走運動。在設計與執行健走運動時，可透過以下的4種強度，建構多樣化的健走運動模式。

漫步健走 漫步健走可視為輕鬆健走的一種模式，通常是以較輕鬆的步速前

語，都在提醒我們從事健身運動的重要。

「多運動」的建議對目前已規律地參與健身運動的族群而言，在執行上毫不困難。但對於那些不曾運動或無規律運動習慣、或因某些疾病而導致生理受限而無法參與健身運動的族群，健身運動就僅止於是一個概念，而非一項可行的活動。如何鼓勵民眾參與健身運動，且參加哪一項健身運動是最適合、最有效和最方便的呢？

答案就是健走。健走公認是最容易執行的健身運動項目，也是全世界最多醫師與健身專家建議的運動處方之一。根據統計，在美國就有超過8千萬以上的民眾是以健走做為最主要的運動模式，在日本最活絡的社區運動組織也是健走社團。在台灣，也有越來越多的民眾選擇以健走做為主要的健身運動項目，這一點可從住家附近的學校操場，在傍晚時分的運動人潮觀察得知。

健走運動之所以如此受歡迎，原因不



強力健走 強力健走特別要求手臂擺動與身體負重，如圖中所示，手持啞鈴、水瓶或背負背包進行健走。

進，速度約在每小時4.8公里以下。這個運動強度可以讓你一邊前進一邊用手機聊天、唱歌、吹口哨或與他人交談，而不會覺得太吃力。因為漫步健走的強度較低，相對的運動時間須延長。

這種低強度低衝擊的走路模式，特別適合初次體驗健身運動或運動機能受限（如因代謝症候群所引發的生理機能限制）的民眾採用。漫步健走雖然對提升健康體能或體重控制的效果並不佳，但它是最能隨時隨地進行的運動項目之一，只要有時間就可以走，達到多動少坐的基本動態生活模式。

適能健走 相較於漫步健走，適能健走的強度要高出許多，因此，健康促進的效果相對較佳。只要身體健康狀況許可，多數民眾都可以把適能健走做為主要的健身運動。

適能健走與漫步健走最大的差異在於前進的速度，適能健走約以每小時4.8到9.6公里的速度前進。由於前進速度要求較快，個體須改變身體運動姿勢才能達到

速度上的要求，即行進間身體重心須稍微前移、須彎曲手臂擺動（大臂與小臂約呈90度，如此可減小擺臂半徑以更快速地擺動手臂，並達加快腳步的要求）、盡可能運用核心肌群以抬腿邁步等。

適能健走的運動強度增加，直接促進心跳率與換氣率，進而有效提升心肺適能。在這種中等強度的運動模式下，要能在行進間與他人暢所欲言或大聲歌唱而不覺得吃力，已經是一件不可能的任務了，因此這一條件可做為

是否已達到適能健走強度的指標。

強力健走 強力健走的速度要求與適能健走相仿，前進速度同樣設定在每小時4.8到9.6公里間，但強力健走還要求手臂擺動與身體負重，即要以更大幅度的擺臂與更大步伐前進、單手或雙手持水瓶或帶上有重量的腕套、甚至背上有重量的背包或腰包等，以增加身體負重程度。因此從事強力健走時，更難與他人交談，而藉由身體不同部位的負重增加，這種健走模式不僅能增進個體心肺耐力，更可以達到訓練肌力與肌耐力的目的。

競賽健走 競賽健走，或稱競走，是最高強度的健走運動模式，但並非所有人都可以進行。因為競賽健走的強度遠高於先前的3種健走模式，對身體的衝擊與心肺適能的挑戰程度頗高，對中高年齡族群或不常運動的民眾而言，並非一項合適的運動模式。

競賽健走的強度可高達每小時12公里，這個速度可能與一般未接受過專業運動訓練民眾的快跑速度差不多，甚至更



圖片來源：台灣雅虎奇摩網站，2006年世界杯20公里競走賽

快。在運動賽會上競賽健走的規則要求甚為嚴格，為求能高速前進並符合競賽規則的要求，競走選手的運動姿態與一般健走完全不同，看起來也相當滑稽。除非經過專業教練講解與訓練，一般民眾甚少有機會接觸到這項運動。

如果把走的概念類化至其他的活動模式，進而改變生活型態，例如以上下樓梯取代搭乘電梯、以自行車取代機車或汽車做為主要或次要的交通工具等，再加入上述不同強度的運動模式，你就可以發現，其實這些操作與目前世界各國健康部門所推動的動態生活型態的實施要點是完全吻合的，所強調的重點都是在走與動的議題上。

近年來，台灣政府對民眾健康促進議題的宣導或推動不遺餘力，各部會依其職掌業務的不同而採取不同的執行策略，如國民健康局的社區健康營造計畫或體委會的運動人口倍增計畫，但其終極目的都是希望藉由理念宣導或活動推廣達到促進民

競賽健走 競賽健走的規則要求甚為嚴格，為求能高速前進並符合規則要求，選手的運動姿態與一般健走姿態完全不同。

眾健康的目的。

綜合國內相關研究顯示，國人自述具規律運動習慣者（每周至少運動3次、每次30分鐘以上的中高強度健身運動者）約在15%上下，顯示要民眾在日常生活中落實運動健康的概念，仍是一項艱鉅的挑戰（美國政府就稱這是「美國總統的挑戰」）。其實要推廣動態生活，除需考慮不同族群的需求外，尚需遵照「循序漸進」的運動原則，較能達到事半功倍的效果。

資料顯示，目前台灣地區民眾中，超過三分之一的男性及超過五分之二的女性，並無參與運動的動機或習慣。如以健走運動做為主要運動項目，建議可先以「漫步健走」做為無運動習慣者的運動處方，以容易執行、不需他人指導為號召，吸引更多加入健走行列。而針對一般民眾或以改善體能為目標的族群，「適能健走」是一項不錯的運動處方。最後，對於那些需要更高運動程度，希望藉由健走運動達到肌耐力訓練者，「強力健走」應是最佳建議。

筆者提供本身對「身體活動」的概念，並把這個概念以「走」的方式呈現，期待各位讀者能體認到身體活動的重要性，以及了解如何把走變成日常運動的一部分。更重要的是，把它落實在日常生活中，並把「多動一分鐘、多活兩分鐘」變成健康生活的準則，如此不僅能延長壽命，也會讓您看起來更有活力，走起路來更是「虎虎生風」。

不過，好像還有一個問題尚未回答，為何要動？答案就只有一個：「為了追求更好的生命品質。」 □

徐錦興

屏東科技大學休閒運動保健系