

# 走出好身體

作者：王曉晴

## 上班族每天都要走路，殊不知走路，竟能幫助解決不少的健康困擾。

你算過你每天走幾步路？走路去搭公車、走路進辦公室，走路，是上班族再平常不過的行為。但別小看走路的奧妙，日走萬步是近來流行的上班族運動，還能幫助上班族解決不少的健康困擾。

根據台北市立聯合醫院忠孝院區復健科主任饒紀倫指出，坐式生活是上班族的健康害因。許多上班族白天坐在辦公桌前，晚上黏在沙發上，手和眼睛很忙碌，腳卻很閒置。於是年過 60 後，下半身明顯比上半身容易萎縮，也容易誘發某些慢性疾病。

世界衛生組織（World Health Organization，簡稱 WHO）曾有報告指出，每年全球死亡人口有高達 6 成和慢性疾病有關，而這些慢性疾病也經常與肥胖脫離不了關係。因此 WHO 推動全球的「打擊肥胖計劃」，要求會員國將「健走」納入民眾日常運動項目。

## 健走好處多

簡言之，健走是具有加速作用的走路方式，會加快心跳與促進血液循環。而健走有什麼好處？

根據饒紀倫整理，針對上班族常見的健康困擾，健走的主要好處有下列幾項：

**消除壓力與幫助睡眠：**由於走路能平衡交感神經和副交感神經，因此有助於消除焦慮、減緩壓力，讓人更容易入眠。

**消耗脂肪與熱量：**健走也是有氧運動，大約 20 分鐘後，就會燃燒到脂肪，所以每天健走 30 分鐘將有助於減肥。

**加強心肺功能：**預防心臟病。

**預防高血壓：**本單元曾談過，高血壓有年輕化趨勢，越來越多未滿 40 歲的男性上班族已有高血壓。科學研究指出，每天 4 次，1 次健走 10 分鐘，可降低高血壓，而且每天維持下去，能長期穩定血壓狀態。

**預防脂肪肝：**許多上班族因作息不正常和應酬文化，造成脂肪肝。而醫學研究發現，常走路可幫助血液循環，肝臟的代謝功能也會隨之改善。

**健走不馬虎：**健走好處多，但須遵守走路的方法和善選地點，否則會造成反效果，導致腳受傷。

## **第 1，保持「333」運動原則。**

意指 1 週運動 3 次、每次 30 分鐘、心跳達 130 下，這亦可成為走路的原則。

## **第 2，選擇適當的鞋和地面。**

上班族礙於活動空間限制，經常在住家附近的學校跑道走路，但 PU 跑道有反衝力，腳踩下去會產生反彈力。若去學校跑道走路，建議穿上吸震力好的跑步鞋，一般的氣墊鞋和布鞋會造成腳痛。

建議盡量走平路，如下班搭車，可提早兩站下車，再走路回家。爬樓梯亦可，但上樓時，腳的負擔是身體的 4 倍重量，下樓則是 7 倍，所以盡量爬上去，再坐電梯下樓，可減少膝蓋的傷害。

### 第 3，步伐跨大，抬頭挺胸。

女生運動最害怕變成蘿蔔腿，這是因為小腿用力過度。若走路步伐跨大，抬頭挺胸，用軀幹力量往前走，情況就會改善。

### 第 4，自覺疲勞就要休息。

自覺疲勞的測量方法包括測心跳，健康者可用最大心跳率（ $220 - \text{年齡}$ ）的 60~80% 作為運動強度。

走出健康，走出好身體，走路的奧妙，不妨下班後立刻試一試。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌第 92 期，  
更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。