



健康
中心

公益资讯
CharityInfo

图片摘自网络 编辑 王惠玲



动起来 走一走

迈步奔向美好健康!

步行是一件最简单的运动，不仅可以让你轻松地保持健康的体魄，也有助于改善健康状况。最重要的是，你不需要任何特殊的运动器材就能锻炼你的身体！

步行是极易被人们忽略的运动，但却是一种适合各年龄人士和健康状况的运动。很多研究显示，经常步行可以减低患非传染性疾病的风险，如心脏病、二型糖尿病、哮喘、中风和某些癌症。

举例来说，每天只需快步走 30 分钟，就能提高心血管的健康水平、增强骨骼、减少身体多余的脂肪，甚至使肌肉变得更结实。

健康起步走

步行作为一种运动，其好处是你可以在一天中的任何时间进行这项运动。然而，正如任何的体力活动一样，你应使用合适的装备，即穿上宽松舒适的衣服，以及一双适合步行的鞋子。鞋子必须能够给予双脚足够的支撑，以及不会造成任何的不适或使到脚起水泡准备好了，你就可以动起来了。

你知道吗？

吉隆坡市政局 (DBKL) 已把每个月的第一和第三个星期日列为“吉隆坡绿色无车早晨”，在这两个周日上午 7 时至 9 时禁止车辆驶入吉隆坡特定的路段。在这两个小时的无车时段，公众可以在这些路段自由的步行、慢跑、骑脚踏车，或溜滑板和滑轮。

每天走 1 万步

定下一天走 1 万步的目标，约等于 1 小时的快步走或 8 公里的距离。你也可以选择分开两个时段来进行，每次步行 30 分钟。

事实上，大多数人平均每天走 3 千至 4 千步，因此这是一个可以达成的目标。记住，每一步都必须计算，今天就开始累积迈向健康的步数。只需少许的努力就足以带给你意想不到的健康回报！



马来西亚肥胖研究协会会员
Dr Zawiah Hashim



马来西亚肥胖研究协会会员
陈奕绣博士

联合撰文

步行的节奏

正如任何其他运动，你可自行调整步行的节奏以确定所能获得的健身活动量。低强度的步行是属于短距离步行或短时间慢节奏的步行运动，例如饭后在住宅区内散步或午餐后步行回办公室。

一个中等强度的走路活动，例如：快步走是较为激烈的运动，你的心跳会加速和开始流汗。理想的快步走情况是，不会感到喘不过气来，而且可以一面走一面轻松的说话，但不是唱歌。

值得一提的是，刚开始时应以舒适的步调起步，等到身体柔软活络起来，就可以最快的走路速度进行，这有助于避免任何的受伤。记得在开始步行前和步行结束后进行一些拉伸肌肉的运动。

长期而言，步行有助改善身体的柔软度。要是你的体重超标，只能快步走数分钟，你应量力而为，切勿操之过急。只要在步行时没有感到呼吸困难或导致任何的过度不适，你都可以继续进行。另外，除了一次快步走1小时，你也可以分开几次，每次快走10分钟来完成整个运动。在即将结束步行时，你应逐渐放慢步行节奏，让你的身体和肌肉慢慢地放松下来和降温。

自我挑战

一旦你觉得快步走的路线已经失去挑战性的时候，你就可以提高挑战的难度：

- ◆ 登上走或者爬楼梯（尤其是使用楼梯方便进入的高楼）
- ◆ 负重步行或背着背包走（携带水瓶步行是增加步行重量的最简单方法之一）
- ◆ 加快走路的速度并保持一段较长的时间
- ◆ 加大步行的距离

积极实现目标

一个简单的方法就是使用计步器或步数计算器来记录你的步行数量。基本功能的计步器，价格相对的便宜，可以轻松地记录步数，方便你衡量一天中所取得的步行进展。智能手机用户甚至可以使用多种应用程序来计算步行的次数。一些应用程序甚至可以连接至社群网，以便互相激励让你保持动力。MapMyHike 应用程序就是其中之一，它不仅有助你追踪自己的走路节奏、动作、距离速度和消耗的卡路里；也能让你和朋友分享登山趣事，甚至展开友好的竞争。

要如何实现此目标呢？首先，你需培养步行的运动习惯！想要让自己多走路，不妨试试以下的这些建议，它可以成为你迈向健康的一大助力：

▼ 把车子停在较远处

很多国民对能够在入口处找到一个停车位感到沾沾自喜！事实上，你可以选择一个安全且离入口处有一段距离的停车位。无论是在你的工作地点、外出用餐，甚至是与家人外出购物，你都可以这么做。

▼ 尽可能走楼梯

想要到上一层楼去？你可以走楼梯代替电梯或电动扶梯。在健康状况许可的情况下，你甚至可以走几层的楼梯到你要去的地方。

▼ 少驾车

很多办公室一族喜欢以共车方式出外用餐；如果你的用餐地点就在附近，你可以选择走路去用餐。毕竟饭后散步也是一项有益健康的运动。同样的，当你在国内或国外，以及正在度假的时候，四处走走逛逛让你有机会全面体验当地的风土人情，见识不同的人文风景面貌。

▼ 饭后散步好处多

在享受了一顿大餐后，你可以和家人、朋友或同事一起轻松的散步。饭后散步不仅有利于消化，也有助于营造更多优质的相聚时光。

依循以上的这些小贴士，你会发现每天走1万步的目标并非是那么的遥不可及。



步行可以很有趣

每隔一段时间，你可能想要感受不一样的步行乐趣。这时你需要的只是花一点心思，留意一些当地的步行路径或公园，让家人及朋友一起参与其中。你甚至可以把步行和野餐结合起来，为这项户外活动增添额外的乐趣！

以下的这些点子可供你参考：

- 安排一个与家人或朋友一起进行的步行活动。
- 与同事们一起组织有利于步行的办公室活动；它可以是部门与部门之间的步行挑战活动，看看哪个部门一天走最多步，以及策划一个步行马拉松家庭日活动。

- 挑战自己的步行时间；例如计算你步行某段距离或走某个路线所花费的时间，然后尝试打破自己的时间记录。
- 要有一点冒险的精神，尝试不同的路线或路径；除了平时走的一般路径，你也可以试试新的步行地点，例如到另一个公园去步行，选择走新的路线，或到住家附近不同的地点步行。即便是同一条路线，不同的时间步行或者朝相反的方向步行也会带给你不同的新鲜感。
- 让步行成为你的寻宝游戏。

所以，不要再等了！就让步行运动从今天开始成为你日常生活中的一部分吧！你只需要穿上你的运动鞋，踏出你的第一步，就能享受步行带给你的快乐与好处。

如果你不能达致一天一万步的目标，那也没关系！你还是能尽可能地累积你能达到的步数。步行不只是方便，而且是你能天天做的免费运动。你所走的每一步都很重要，因为那是你迈向健康的一大步！

本文是由 2016 年马来西亚营养月所提供。欲知更多有关健康饮食和营养的资讯，欢迎前来由马来西亚营养月于 4 月 6 至 10 日在 1 Utama 购物中心 (Centre Court Concourse, Ground Floor) 所举办的马来西亚营养月 2016 嘉年华会，或浏览大马营养月的面子书或 www.nutritionmonthmalaysia.org.my。

FOR MORE INFO

健康行事历 HealthNotes

整理 林焯杏 编辑 王惠玲

3月27日 (周日)

生机饮食专家欧阳英主持“轻断食保健康”体验营

- * 主办单位：Lohas Wellness
- * 时间：9am-5pm
- * 地点：Hulu Langat 知竹圆
- * 询问电话：《大家健康》编辑部
03-7663 8117/8119
- * 费用：RM380、RM330 (《大家健康》读者)
另加免费赠阅电子杂志 12 期价值 RM20、RM550 (二人同行)
- * 浏览：www.drjuice2u.com



2016 心灵环保工作坊

4月24日 (周日) & 5月29日 (周日)

- * 主办单位：马来西亚法鼓山
- * 时间：2pm-5pm
- * 地点：法鼓山马来西亚道场
- * 询问电话：03-8957 0870
- * 浏览：www.ddm.org.my
- * 报名截止日期：4月17日



4月30日 (周六) - 5月2日 (周日)

“真心联盟”法青户外营

- * 主办单位：马来西亚法鼓山
- * 时间：8am
- * 集合地点：法鼓山马来西亚道场
- * 露营地点：Tanjung Sepat
- * 询问电话：014-3252182 (梁羽康)
017-2858131 (陈静惠)
- * 浏览：www.ddm.org.my
- * 报名截止日期：4月3日



** 你有活动资讯要宣传吗？请在活动前 2 个月，将活动详情 email 至 longlife@nanyangpress.com.my