

# 散步手冊 歡迎您！

恭喜您為自己更健康而踏出第一步！我們期望這本手冊能幫助您將散步變成您日常生活的一部份。

## 為甚麼要散步？

散步給您機會在百忙的一天中為自己撥出一些時間。在聆聽您喜愛的歌曲或思考您四周環境的同時，您可通過散步達至健體強身的目的。

如果您獨自難以持之以恆，參加散步小組可能為您解決難題。參加小組給予您社交的良機。與享受散步的人士一起也可激勵您，同時也會令您對自己的散步目標負責。

加拿大公共衛生部(The Public Health Agency of Canada)的《體力活動指南》(Physical Activity Guide)支持散步是鍛鍊耐力和體力的活動的說法。<sup>1</sup>人們散步有各種理由 — 為鍛鍊、為消遣、享受戶外景色、減輕長期健康問題的影響、或出於對環境的關心。散步增強骨骼及肌肉，同時事實上是不會受傷害。<sup>2</sup>

**散步幾乎可以隨時隨地進行，而且是免費的！**

### 散步會：

- 提高您的活力水平
- 增進您的精神健康
- 幫助您放鬆和睡得更好
- 幫助您控制體重、減少脂肪和加強肌肉
- 增加骨骼密度，因而幫助預防骨質疏鬆症
- 幫助增加靈活度和身體協調
- 減少高膽固醇和減低高血壓、結腸癌、糖尿病、心臟病、中風及骨關節炎的風險

<sup>1</sup> 加拿大公共衛生部。(2003)《專家們怎樣說》。  
源自 [www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/activities.html)

<sup>2</sup> 安大略省政府，活動2010。(2005)《散步 — 終生的活動》。

## 散步要多長時間才足夠？

這雖隨年齡和健康狀態而有所不同，但每週4至7天，每次最少30分鐘(最理想是30至60分鐘)急步走是廣泛認定的指標。持續性活動固然是最理想的，但一天內不同時段分幾次短暫的運動(即每段10分鐘)，也被廣泛接受能為健康帶來好處。大部份的小組都約散步1小時。

決定您應步行多急的一個簡單方法是將目標訂於行走得「快但不過度」。任何人在步行時應可以交談——這便是「談話測試」。

散步是進行體力活動的其中一種最容易的方法。您所需的只是一雙好的步行鞋！因此，很多人已開始散步的計劃。本手冊將協助您開始您自己的計劃。

## 我適宜散步嗎？

有	否	
		您的醫生曾否說過您有心臟問題？
		進行體力活動時，您胸口或左邊(頸、肩或臂)有否感到任何痛楚？
		您有否經常感到頭暈或一陣陣的暈眩？
		進行體力活動後，您有否強烈氣促的感覺？
		您的醫護人員曾否說過您有失控的高血壓？
		您的醫護人員曾否說過您有骨骼或關節問題，例如關節炎，而如果進行體力活動，情況可能變壞(雖然這些情況經常因為運動而得到改善)？
		您是否已年屆50歲，而且一向沒有很多體力活動？
		您是否有其他這裏沒有提到的健康問題或身體理由，因而可能令您沒有開始散步計劃？

如果上頁任何問題的答案是「有」，未開始散步計劃請先與您的醫生商議。

## 安全提示

- 計劃散步的途徑和時間時，請先考慮個人安全。
- 攜帶一個哨子、手提電話或使用公共電話所需的零錢。
- 按氣溫穿着衣服 — 天氣熱時穿着涼快透氣布料的衣服，而天氣冷時穿着多層衣服。
- 穿着輕質、平底、舒適，而且狀況良好的鞋。
- 慎防陽光。擦上防曬系數(SPF)15-30的廣譜防曬油及戴一頂帽。
- 經常於散步前、散步時及散步後喝水，以確保不會脫水。

## 將散步變成日常生活的一部份

計劃每天適合散步的時間。您可增加每天散步10分鐘，以達至每天散步30分鐘成為您每天例行活動。

- 溜狗(或借用鄰居的狗隻)。
- 陪伴您的小孩步行往返學校。
- 午餐前或晚餐後進行散步。
- 安步當車前往鄰近商店。
- 儘可能使用樓梯。

## 與朋友同行

與步速同樣舒適的朋友、配偶、兒女、散步小組或寵物結伴散步能使您保持動力。

安排時間與不同的人散步，能令散步變成您平常活動的一部份。

時間應有彈性，視乎您可抽出的時間改變您散步的時間。

## 為自己訂下目標

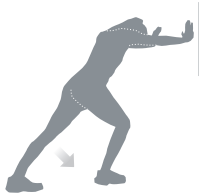
在心目中有個目標，例如形成每天最少散步30分鐘的習慣。參加社區散步小組也可能是找時間散步的有趣方法。

達至您的目標會給予您成就感，以及建立訂下進一步目標的信心。

開始時可慢慢散步，然後逐步增加。本手冊附有一份散步日程表，可協助您記錄和增加耐力。

## 令您的身體準備好 — 熱身

很容易。做以下伸展前，只須來回移動肌群為肌群熱身，例如以較平時慢的步速行走5至10分鐘。經熱身的肌肉遠較未經熱身的肌肉容易伸展，所使用的肌肉較為柔軟，也較能伸展。用輕鬆的張力保持每邊伸展的姿勢，數20下，不要彈跳。



### 站立式腓腸肌伸展

以行走姿勢站立，一腿向後伸直，另一腿在前方彎曲。用牆壁或椅子支撐，向前傾下，直至感到後小腿上部肌肉伸展。確保雙腳直向前，而且全程腳跟緊貼地面。



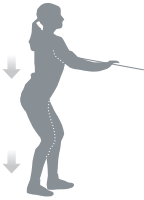
#### 臀部屈肌伸展

以跨步姿勢站立。雙手置於前膝，同時後膝保持挺直。骨盤推向前以保持背部挺直。臀部前方及大腿前方稍低位置應感到伸展。



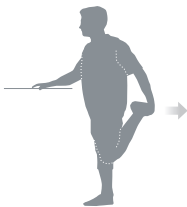
#### 站立式腿筋伸展

其中一腳跟置於矮梯級或長凳上，保持膝部及背部挺直，上半身由臀部彎曲向前。您應感到膝部後方的伸展。



#### 站立式跟腱伸展

站立時其中一腿稍後於另一腿，彎膝的同時推下腳跟。



#### 站立式四頭肌伸展

一手緊握支撐物體，另一手抓着足踝。將足踝拉向臀部，然後嘗試伸直膝部，同時用手對抗使不能移動。然後再次拉動足踝向臀部。

## 照這樣散步！

- 行走時下巴提上，肩膀向後垂下，而非向前挺起。放鬆。
- 行走時後跟先着地，然後把重心向前移到拇趾球。
- 行走時足尖向前。
- 行走時雙臂自然擺動，不要令雙臂越過身體的中心線。

## 散步日程表

週	星期日	星期一	星期二
1	15 分鐘	15 分鐘	20 分鐘
2	15 分鐘	20 分鐘	20 分鐘
3	15 分鐘	25 分鐘	20 分鐘
4	20 分鐘	30 分鐘	20 分鐘
5	20 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
6	25 分鐘	30 分鐘	30 分鐘
7	25 分鐘	30 分鐘	40 分鐘
8	25 分鐘	30 分鐘	40 分鐘
9	30 分鐘	40 分鐘	40 分鐘
10	30 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
11	40 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
12	40 分鐘	40 分鐘	60 分鐘

投資買一雙優質的步行鞋是至關重要的。

買步行鞋時應留意以下各項：

- 鞋與腳形要合身
- 有良好襯墊的後跟
- 有良好的腳弓支持
- 腳趾有足夠空間
- 有具彈性的防滑底

星期三	星期四	星期五	星期六
15 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	20 分鐘
15 分鐘	20 分鐘	15 分鐘	25 分鐘
15 分鐘	25 分鐘	20 分鐘	25 分鐘
20 分鐘	25 分鐘	20 分鐘	30 分鐘
20 分鐘	30 分鐘	20 分鐘	35 分鐘
25 分鐘	30 分鐘	25 分鐘	40 分鐘
25 分鐘	30 分鐘	30 分鐘	40 分鐘
25 分鐘	40 分鐘	30 分鐘	50 分鐘
30 分鐘	40 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
30 分鐘	50 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
40 分鐘	50 分鐘	40 分鐘	50 分鐘
40 分鐘	60 分鐘	40 分鐘	60 分鐘

