



農村家庭

步行有益健康！

人過中年
後，新陳代謝
日漸衰退，肌
肉就會逐漸軟
弱，如缺乏運

在工商業發達及交通進步的今日，人們為爭取時間及享受，出入大都以車代步，使人類天賦的靈活雙腳，未能充分發揮功能，非常可惜。

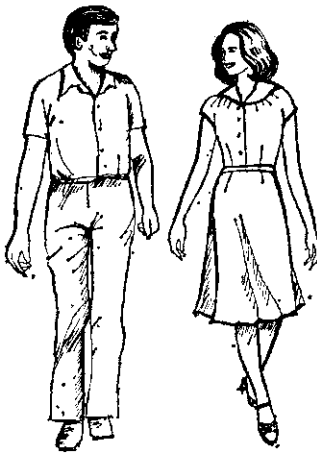
步行雖比不上坐車舒爽，但對身體大有助益。近年來，步行已漸受中、老年人所喜愛，每當清晨、黃昏，常見老前輩們邁着健朗的步伐，悠然地漫步於道上。

步行對多數人均能勝任，又不受任何時間地點的限制，可隨自己興趣而定，是經濟輕便又有益的活動，是值得大家響應推行的有意義的活動。

根據醫學研究結果，發現在步行時，人體上有三〇%的血液是由腿部肌肉在推動運行，其餘才由心臟負擔。因此步行可以活動腿部肌肉，促進血液循環暢通，減少心臟、血管等方面的疾病。

每天步行約四十分左右，對身體健康大有幫助，尤其染患慢性疾病，久醫不癒者，能持續有恒，每天撥出些時間步行，漫步於賞心悅目的大自然中，欣賞美麗風光，必能心曠神怡，病情日漸轉輕而痊癒。

居於都市裡的人更應養成步行的好習慣，因都市人的職業，大多是缺乏運動的工作，如店員整天立應付顧客，公務員整天伏案急辦文書，商人整天忙着應酬，都會令人疲憊困頓，如能於晚飯後，出去步行片刻，可使精神輕鬆，疲勞消除，有益健康，又能增加生活情趣。



動，腹肌和背肌鬆弛，足踵腱萎縮，小腿前部伸長。這種情形容易發生肌肉纖維炎，隨着變成骨節節炎，因而肌肉成爲痙攣狀態，引起背痛、胸痛、肩病、頸痛等。如果平時多做些輕鬆運動，上述情形就會日漸消除。

步行最大的好處是能使肌肉血液暢通，情緒放鬆，消除緊張，身心愉快，身體健康。並能觀賞景色，在鄉間可沿途欣賞大自然風光，享受鳥語花香的樂趣。在城市可瀏覽高樓大廈的雄偉，商店櫥窗的陳設。

從步行中，可以看到不同的人生樂趣，情人的步行是踱着緩慢的步子。夫婦的步行都不一致，有並肩或手牽手喁喁而談者，有夫在前妻在後隨者。青年人的步行是充滿青春氣息的。各行各業，形形色色的人的步行，都有其獨特的風格，是一幅美麗的百景圖，令人目不暇接。

最初開始步行，也許會感到有些困難，例如步行後會有些氣喘現象，但日久就會習慣及輕鬆起來，正常的步行，成人每分鐘七十五公尺左右，假如每分鐘能提高至九十—一百公尺左右，把步幅伸長十公分，增加腳勁力，步行後便會稍覺泌汗，這才是標準步行。

步行必須持之有恒，日日履行，效果更佳，每日最多走四公里左右，最少走一公里左右。人體有六百三十九根肌肉，在步行運動時，約有三分之二被動用，因此天天步行運動，就能鍛鍊成健康身體。

(楊照雄)