

加拿大多倫多復建醫學中心的主任卡凡那醫生曾表示，他的心臟科復建病人，在實行每周12哩的步行復建後，體內好胆固醇與壞胆固醇的比值升高了。由此可知，步行確有利於心臟保健。

### 心靈的安慰劑

步行，是最好的鬆弛劑，不僅在停下來後令人感覺全身舒暢，就是在步行的進行中，也一樣令人愉快。步行可以撫慰心情，減輕壓力，因此可以使人遠離沮喪，促使體內能量達到滿意的水平，並幫助安眠。

步行為什麼有安眠的作用呢？因為包括步行和慢跑的有氣運動，可以促進大腦分泌一種叫做腦啡的化學物質，而這種化學物是體內的自然鎮靜劑。

當步行過後，產生適量腦啡，使人感到精神抖擻，體力充沛；而慢跑後，則可產生大量腦啡，因而發生止痛和催眠的作用。但是這種作用有缺點，那就是會使跑的人疼痛感覺遲鈍，一旦受傷時也不會停下腳步來作處理，所以，慢跑的人要多注意安全。

### 健康的協助者

步行是所有活動中最容易實行的，可作為終身的運動，因為在走路時，總有一隻腳留在地面上，所以，受傷的顧慮極少。步行時每隻腳踩在地面上所需承受的重量最多只有體重的1又3分之1倍。而跑步時，每一大步著地時，所需支撐的力量却是體重的4倍（如係跳躍，則為7倍），如此大的重量負擔，會使腳踝、膝蓋和臀部關節受到很大的壓力，終致腿部受傷，所以，很多人在練跑時常會半途而廢，步行則否。

此外，步行也可促進腸道蠕動，使排泄通暢。對女性而言，適度的步行，有助於防止骨質疏鬆症的發生。而過度



## 營養火鍋

吃火鍋代表團圓與美滿，是朋友相聚及家人過節很好的一種食舖，近來有人擔心吃火鍋的營養問題，筆者倒是蠻放心的。

因為火鍋是肉、菜、豆腐等組合，它的準備容易，所以非常符合現代社會配菜時間經濟的傾向，也可讓新兩性在家庭社交上減少壓力。

說到火鍋吃多了怎樣，問題不在於火鍋本身，而是個人營養觀念欠缺及偏食所致，不吃火鍋，吃牛排也一樣是偏食，而且更厲害，所以在準備火鍋時，就應該注重菜舖的分配。

如果以一人份來講，肉大約100～150公克為理想，約合三兩至四兩半，而青菜類，則150～300公克，約合四兩至半斤，而豆腐、雞蛋各一份，草菇少許，這種搭配，可稱為健康飲食了。

朋友，來一次火鍋聚餐如何？熱量才700大卡。

洪建德

的跑步，反而會增高骨質疏鬆症的危機——骨頭變成多孔狀，容易發生骨折。

規律而持久的步行，還可以幫助糖尿病人減少胰島素的需要量，因為運動可以增進胰島素控制血糖的功效。

很多人會同時採行數種運動，如果你已經練慣了跑步、慢跑、騎自行車或舞蹈等，再加上步行，健身的效果將更好；如果你還沒有做任何運動，那麼，步行是理想的第一步。 ■