

文／蔡弘聰 營養師

每日1萬步 健康有保固

讓我們放開手邊工作，走路去吧！
你會發現附近的公園、羊腸小道有多美麗。

運動是健康非常重要的要素，醫學之父—希波克拉底說了一句話，流傳了2千4百年。他說：「陽光、空氣、水和運動，這是生命和健康的源泉。」，生命和健康，離不開陽光、空氣、水和運動，說明運動和陽光一樣。

什麼運動最好？走路。走路是世界上最好的運動。它的健康效果絕對不是高爾夫球、保齡球、游泳所能代替的。因為人類花了3百萬年，從猿猴進化到人類，身體結構就是為步行而設計的，經過大量的科學家研究，1992年世界衛生組織提出；最好的運動是步行，在歐洲，步行運動、徒步旅行日益成為現代人的生活時尚。

走路的特殊益處

早在上世紀20年代初，心臟病學之父，美國人懷特以第一個提出走路對健康有特殊益處，主張健康成人應把每日步行鍛鍊作為一種規律性的終生運動方式。

最新的研究已證明：走路可以逆轉冠狀動脈硬化斑點，特別適合中老年人。動脈硬化是可以預防的，動脈硬化由輕到重，也可以由重到輕，雖不能徹底消退，但可以部分消退。走路就是使動脈由硬化變軟化的一個最有效的辦法。經過步行運動的鍛鍊，對降低血壓、降低膽固醇和對體重都有很多好處，過量運動有時會造成猝死，有危險性，步行運動最合適。

人的身體是由雙腿開始老化，用步行鍛鍊雙腿是預防衰老最佳方法。健康的運動是一種生活的態度，將運動納入生活的範疇裡，每天步行5千步以上，就可以累積足夠的運動量，對健康的益處不少，對於每天生活壓力大的上班族而言步行更是減壓的好方法。步行的過程中可以使腦筋暫時空白，拋開繁瑣的雜事，或是

慢慢從容地沉澱心情，反而會創造許多不可思議的想法。

健走不僅能讓人心情愉快，在醫學研究中更顯示能預防腦中風、糖尿病和心血管疾病等，每天走路超過3.2公里（約5333步）的中年男性，和一天走不到1.6公里（約2666步）的人相比，死亡率只有一半。走路是一個可以隨時隨地進行的運動，鼓勵大家每天多走路，永保年輕，而每週規劃不同的步行路程，讓步行更有趣，增加不行的動力。

而糖尿病患者從事步行運動，可以使細胞膜上之胰島素接受器感受性增加而減少胰島素阻抗，進一步改善血糖的控制。

走路三原則

有恆，持之以恆。有序，循序漸進。有度，適度運動。

每天都要走，就像每天都要吃飯一樣，每天都不能少。走路！不要跑步，剛開時，慢慢走，每天由1000步開始，習慣後，走路跨大步、速度敏捷，雙臂擺動，抬頭挺胸，比慢跑安全。

一提到簡單、人人能做的運動，多數人先想到是慢跑。諷刺的是，當初提倡慢跑運動的詹姆士·費克斯，卻猝死於慢跑過程中。死亡的直接原因雖是腦動脈血管硬化，但配速不佳、太過勉強的慢跑，也是造成猝死的重要因素之一。

步行須知

一、步行裝備

1. 穿著舒適、透氣、吸汗或排汗服裝或運動衫。
2. 選擇舒適、棉質、厚一點的襪子。
3. 鞋子要合腳，好的走路鞋應該很有彈性，腳跟應該比鞋底高一點點。
4. 帶帽子，夏天可防曬，冬天可禦寒。

5. 建議佩戴計步器，養成記錄步數的習慣，並為自己定下自我挑戰的目標。
6. 隨身攜帶1瓶水，以隨時補充水分。
7. 攜帶毛巾，以便流汗擦拭使用。

二、步行前準備

1. 步行前，要先做暖身和伸展運動。
2. 步行前、步行時或步行後都應該喝水。
3. 選擇平坦路面。

三、行進中注意事項

1. 步行時，上身平穩步伐大，腳著地的時候膝蓋微微彎曲。視線要保持在行走路程前約4~5公尺。
2. 步行時，抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩部放鬆，邁開腳步向前走。
3. 依自己體能狀況衡量走路的时间與速度，勿一味求久或求快，應採循序漸進的方式步行運動。
4. 氣溫低時，穿上薄外套，走到流汗時，可方便將外套綁在腰際。
5. 在市區人行道上進行步行運動時，請注意交通號誌及巷道出入之車輛，並留意違規行走的機車或自行車。
6. 在公園或學校運動場上進行步行運動時，請尊重並禮讓在同場地運動或慢跑之民眾。
7. 在郊外或河濱公園的自行車步道步行時，留意並小心自行車騎士。

建議事項

1. 可能的話找個伴，共同訂定目標，動機要清晰強烈。
2. 飲食需控制，特別宵夜一定不能吃，以免消耗的卡路里永遠趕不上繼續囤積的脂肪。
3. 不斷去發現每天因走路帶給自己的好處，包括人際關係以及對週遭事物的新發現等。
4. 要有雨天打傘，穿雨衣都要走的決心。
5. 不管從事何種工作，建議將手提包收起來，換上雙肩帶背包，以方便隨時可進行走路運動。

路線介紹

- 一、**國父紀念館**：市民運動的熱門地點，國父紀念館內部、外圍人行道，可延伸至台北市政府，約3公里，約5000步。園內寬廣的

綠地和廣場更是民眾運動、放風箏、滑直排輪等休閒活動的好地點，每到假日親子情感交流的畫面處處可見。

- 二、**大安森林公園**：都市中的綠精靈，大安森林公園內部及外圍人行道，約4公里，約6600步。廣植樹木，面積寬廣的大安森林公園擁有「都市之肺」功能，是市民從事步行運動的最佳場所。整座公園被一片綠林包圍，不時可見三兩人群散步於林間步道，緩和了都會繁忙的步調與緊張氣氛。

- 三、**淡水漁人碼頭**：碼頭美景一覽無遺，淡水漁人碼頭內，全程約1.5公里，約2500步。你可搭淡水線捷運做到最後一站，淡水下車，沿著河邊走到渡船頭，坐渡輪到漁人碼頭。位於淡水河出海口，遙望觀音山，黃昏落日入海的「淡水夕照」堪稱台灣八景之一，美不勝收，名聞遐邇。情人橋可比美澎湖馬公的跨海大橋，流線彎曲的造型，彷彿是一面白色的海上揚帆。步行時可先跨越此座情人橋，連接長約330公尺的木棧道，不論是傍晚或夜晚這裡有很多人會坐在木棧道上欣賞淡水日落的美景和燈火輝煌的夜景。

- 四、**八里左岸紅樹林步道**：跨越淡水搭乘渡輪來到八里，從渡船頭到左岸公園一直延伸到十三行博物館，左側是觀音山，右岸是淡水河，山水一色，美不勝收。全程約3.7公里，約6100步。

- 五、**高雄愛河**：經過大力整治和美化，今日的愛河已成為高雄人的驕傲，愛河橫貫整個高雄市區，步行時可選擇高雄大橋與建國橋間的河岸步道，來一趟浪漫悠閒之愛河之旅。全程約6公里，約10000步。

- 六、**台北內湖區碧湖公園**：碧湖公園位於內湖路二段內湖區內湖路二段復興劇校左側，是內湖舊日湖泊遺址之一，目前是由台北市政府工務局公園路燈管理處所管理。

碧湖亦可稱“大埤湖”，湖面約佔8公頃，東面緊臨復興劇校，西面有高級住宅區，北面是茂林的小山丘，為附近居民日常休閒運動的好去處。湖畔設有游泳池、網球場、兒童遊樂區、觀景台、管理中心及湖濱步道等；湖中置

人性化醫學

症狀與根本治療孰重

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

我常常告訴年輕的醫師，根本治療與症狀治療並重，我們要「標」、「本」兼治，盡全力以人性的同理心教育病人。

人生病需要一段時間才會發作，發作之後，自己才感覺出症狀。絕大部分的非傳染疾病或傳染疾病都如此。

一般人注意的是症狀，而現代醫學則研究它的原因，發現病理機轉，對症下藥或開刀，或其他非侵犯性方式的治療，於是許多疾病都絕跡了，比如牛痘、黑死病；又如葡萄球菌的感染引起的膿瘍或肺炎等疾病，能夠根治好且痊癒。可是活在現代的人卻忘記了現代醫學的進步，仍然抱怨為何許多疾病無法治癒。

比如退行性關節炎、糖尿病等，於是人們到處求醫，只希望出現奇蹟，於是虛構奇蹟這絲希望的人，賺了大錢，病人卻延誤了就醫。

在我的住院醫師訓練當中，我常常告訴年輕的醫師，根本治療與症狀治療並重，雖然我們學自美國的內科學教科書並未告訴我們用那些藥，它只是非常啓發性的指出病理原因、流行病學及處理方式。但是為了能夠減輕病人的痛苦，為了治療糖尿病人的血糖值能夠達到正常，進而預防併發症，我們要「標」、「本」兼治，盡全力以人性的同理心教育病人，因為治療之後若沒有減輕症狀，病人又去祈求「消渴仙丹」了。

另一方面，保健養生又被過度渲染，在一陣過度注重物質面之後，人們又無厘頭栽進“精神層面”的深淵中。許多看似受過高度完整科學訓練的博士，也常受騙。其實宗教都禁止信徒顯神通，世界上的事物依循相同的物理化學道理，自然就沒有怪力亂神的奇蹟。



有涼亭、九曲橋；公園內設有森林遊樂區及閱覽室，因此常見情侶雙雙湖濱散步，或全家登山休閒，更有許多釣客觀湖垂釣，不亦樂乎！另外這裡也常可遠觀到飛機起飛的畫面，別有一番風味喔！全程約3公里，約5000步。

七、步行場所俯拾皆是：能到有名氣之步行區步行是福氣，但居家附近之小公園、學校操場、乾淨又安全之行人步道，處處皆是，每日有恆心地走路，健康將屬於你的。步行能帶個計步器最好，有個目標，不怠惰。若無計步器，每分鐘約120步，每步約60公分，可作為自己走多少步之參考與指標。

期待

希望「每日1萬步、健康有保固」的觀念能由個人到家庭，再由家庭到整個社區，進而影

響整個社會，走出健康的台灣，藥補、食補、不如走路補。鼓勵全國民眾，一步一腳印堅持到底，不論面對何種困境，都要以旺盛的生命力與堅強的意志力來克服。更期望藉由此「每日1萬步、健康有保固」觀念的推廣，讓國人體驗到健康體能的重要性，讓自己養成規律運動的習慣，只要開始加入走路運動，並且持之以恆，一定能獲得相當的健康效益，希望大家把走路融入日常生活中，讓你我更健康，讓全民更有活力，一起走出健康的台灣。

牢記「每日1萬步、健康有保固」的觀念，將健走、健身概念融入日常生活中，除了能控制血糖、降低膽固醇、增強肌肉、增加骨密度、增加能量、減少體脂肪及促進新陳代謝外，又能紓解壓力，雕塑健美體態，更重要的步行能使神經系統功能，尤其是平衡功能改善，步行能改善思維，使情緒變得愉快。

