

行的道理 坐而言不如起而行

文／王正一 台大醫學院名譽教授

圖／高淑貴 台大農業推廣系教授

坐而言不如起而行，一起出去走走，
到郊外鄉間看山、看水、看雲去！

行走是動物的特長，人類由於行走而可以周遊四海，觀覽眾生，並看遍人間喜怒哀樂的故事，當然也觀賞不少山川壯麗，名山勝水之奇景。人有骨骼系統、肌肉系統、神經系統，三者相互配合，依據大腦思考，作出各必要的行動或動作。可見行走實是多器官系統完整配合的結果。任何一個系統出現問題，都會影響到行動的意願及其安全性。

以身體健康的觀點看，行走有其功能，重要者如：1. 經常行走活動，肌肉常有收縮及放鬆不會萎縮，心肺功能也有進步，可以維持良好的體力。2. 腸胃活動增加，較不會漲氣，胃口比較好，因之營養比較夠。3. 減少胃酸逆流的現象，減少反逆性食道炎，甚至預防食道癌。4. 幫助胃腸運動，可以減少便秘，可某種程度預防大腸癌。5. 體重比較不會過重，運動雖不一定會令體重減輕，但也不太會增加。另外也可以多消耗脂肪，對高血脂症者亦有效果。

日行萬步保健康

從養生的觀點看，行走是非常好的運動方式。一般人之運動量要達到日行萬步，大約是行走100分鐘。每天分數次完成它，例如1天走4次，每次走25分鐘。如果有習慣性便秘、或有腸粘連、腸阻塞或腸乏力時，活動量便要追加到12,000到14,000步。

緩緩行走，對病弱者或老人家相當適合。快步走，對體能狀況良好者應不成問題。年過70，體力開始衰退者運動量可以稍微減少一點，但最好至少日行8,000步。如果因病如中風、手腳麻痺、或下肢手術，推著助行器者，可由日行千步起慢慢增量至日行3,000步。最終的目標仍要達到日行6,000步的運動量。身體狀況欠佳或平衡系統較差者最好在有人戒護狀況下慢慢的走。

巴金森症患者由於舉步延遲，加上深度及距離



台北縣立雙連安養中心園區寬闊，適於老人散步走動

感偏差，較容易摔倒，行走時尤需特別小心。

讓一步路保百年身

交通安全誰把關？答案是紅綠燈？道路狀況？交通警察？抑或汽車駕駛的倫理觀念及守法精神？以上選項固然都很重要，然而最最重要的還是行人自己。雖說車子要禮讓行人，或說行人優先，但因有些駕駛做不到，所以為了自身之安全，還是儘量讓車子先走。不論是在幹道上或在巷弄內，都讓它們，尤其是要特別小心從巷口出來的各種車輛。只有多注意，才能在混亂的交通秩序保住自己的安全。

永遠不要為了想快一點，用跑的趕路，或想與車比快而搶先通過馬路。「退一步路，保百年身」乃是至理名言。遵守紅綠燈規範是必要的，但是過十字路口，除了看紅綠燈、走行人穿越道之外，一定要東張西望且左顧右盼，以確保安全。

台灣的摩托車很多，且常橫行霸道，



安養中心園區內的綠地草皮、人行道

在快車道上穿梭而行。由於其行車快速，行人搭乘公車或計程車上下車時，要特別注意，以防被撞。

由於歲月不饒人，上了年紀的人務必要服老，切記不要快跑或慢跑，以免引發心臟病。一大早到公園散步走走雖然最安全，但是清晨路上行人、汽車少，有的駕駛會開快車，晨起過馬路的老人，因發生車禍而傷亡者時有所聞，故要非常小心不要造成意外。

合腳好鞋保舒適

現代人外出通常習慣穿鞋子，可以說鞋子是行走或運動的主要配備，也是禮貌的表現。講究的人有各式各樣用途與造型不同的鞋子，以搭配不同的場合與需求。不論其用途或造型如何，第一考量應是健康安全與舒適。出門走路，需要一雙合腳的好鞋，它有適當的彈性且可以防滑防水。雨天外出，容易滑倒受傷，鞋子的防滑防水功能特別重要。

老人家或行動不是很方便的人，在雨天能不出門就不出門。天雨路滑，汽車駕駛的視力可能也會受雨勢大小的影響，發生事故的可能性相對增加。如果真的非出門辦事、買東西或散散心、透透氣不可，就得特別避開地滑、車多容易滑倒的地方。並且盡量以車代步，定點走動。到大百貨公司或大賣場走走，看看熱鬧，買買東西是較好的選擇。

突發狀況不逞強

在行走中若有突發狀況，例如突發胸悶、心痛甚至氣喘，這可能是心臟病發作，該怎麼辦？若有上述症狀，請務必立刻停止一切活動，靜坐下來，直到症狀舒緩至完全消失為止。打電話給家人、親友告知此事，並改換坐車，儘速就醫處理診治。千萬不要勉強自己非走完既定的行程不可。

身體不舒服一定不要逞強是可以理解的。其他非屬於健康的突發狀況，例如交通事故、氣候不穩

定或各種天災人禍，都是要看情形來決定是否繼續未完成的行程。風大雨大、風雨交加時或土石擋路而路況不佳時，該走回頭路就走回頭

路，千萬不宜魯莽行事，不計後果前進可能引發一失足成千古恨的悲劇。

裝備齊全向前行

有道是「有備無患」，即使是在鄰近走走，出門時都該帶點東西在身上。更何況有時可能走得比較遠一點。平常出門要帶的東西最好包括現金、鑰匙、衛生紙(或/及手帕)、悠遊卡、名片、手機、毛巾、雨傘、外套、帽子、飲水、糖果或小點心等。這些物品，有口袋就放口袋，口袋放不下的就放在包包內，背包或手提包均可，適用就好。

現金、鑰匙、衛生紙(或手帕)是基本配備，名片、手機、毛巾、雨傘、外套、帽子、糖果或小點心等則是能帶就帶，理由如下：悠遊卡便利搭乘捷運，名片上印有姓名、地址以及聯絡電話等，方便緊急時請他人協助聯絡家人。手機可預先設定好家人及個人醫師的電話號碼，隨時可用。毛巾可供擦汗，傘、外套、帽子可在多變的氣候備用。飲水可隨時補充水分。一點點食物，兩三塊糖果，萬一血糖降低，可以取出救急。糖尿病病人曾有低血糖經驗者，一定記得隨身帶幾塊糖果備用，此不僅救急且可救命。

結伴而行樂趣多

如前所述，行走對身體的健康極有助益，肌肉、心肺、腸胃等器官的功能會因行走而得到加強的效果。不僅如此，行走對心理、精神狀況等之提升也極有幫助。出外走動，可以看到活動的人群、車輛以及生命力很強的草木蟲魚鳥獸，可以激發我們對生命的熱愛。影響所及，就比較不會胡思亂想或坐困愁城，可減少憂鬱症的發生。

誠然，日行萬步的確好處多多，對體力的維持、健康的增進有極大的助益。不僅如此，與家人、好友、及一些雖不很相識但同樣熱愛活動，又比較樂觀的人一起會受影響且會比較樂觀，比較合群。出門走路有伴最好，老伴、子女、或老朋友一起出動，一方面互相有個照應，另一方面有伴就有責任感，走路運動較會持之以恆。整天坐著上班的人、整天坐著閒聊的人或整天看電視的人，從今天開始，來來來，「坐而言不如起而行」，一起出去走走，到郊外鄉間看山、看水、看雲去！



高樹元氣館無障礙空間的體貼設計



交通安全人人有責