



大咗鬼低碳轉型 36 計 <多行兩步>



走路



可能是世界上最好的運動

根據世衛建議，若每日能步行最少一萬步，有助各項健康指數達標，更特別建議予 18 至 64 歲的成年人。多走路對肥胖、糖尿病、結腸疾病、或是情緒沮喪等問題，都有改善的作用。

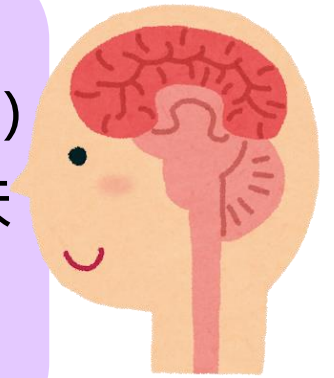
而哈佛大學曾有長達 40 年的研究，經常行走的人在實驗過程中出現冠心病的機率降低了 31%，而死亡的機率亦減少了 32%。其實人類天生就是需要「活動」，多運動多走路絕對有益身心。



每日走路半小時十大好處

1

美國弗吉尼亞大學研究發現，走路能夠降低患上阿茲海默症（俗稱老人痴呆症）風險。年齡介乎 71 至 93 歲的老人每天走路超過 1 公里，患阿茲海默症的機率可降低一半。

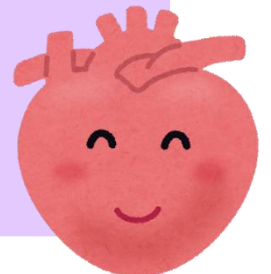


想練肌肉的人士請注意！走路能有助肌肉增長，讓腿部、臀部以及腹部的肌肉變得更結實，只要注意走路姿態，還能夠順便訓練腹肌跟腰部，一舉多得。

2

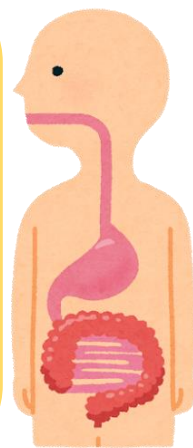
3

心臟不好的人更應該多走路，有助降低血壓也有幫助。每天走路能夠有效降低患高血壓及心血管疾病的風險。



4

如何保持腸胃健康？走路可夠降低女性患結腸癌的機會達 31%，每天 10 至 15 分鐘已可幫助消化系統運作，想排便順暢更要每天走路啊！



5

當遇到煩惱或心情欠佳可以到外面散散步，每天 30 到 45 分鐘、每星期持續五天，有助減少憂鬱情緒。



6

研究顯示，每周走路和慢跑三次或以上都能夠有效降低眼部壓力。



7

每日花大量時間做帶氧運動瘦身？其實散步也有幫助，以食量一般的女性而言，只要每天散步一個小時就能夠 keep fit 了。



8

走路有助強化骨骼和關節，避免骨質疏鬆，年長女性只要每天走路半小時，就能減少 30% 髖部骨折的機會。



9

每天走路 20 到 30 分鐘可有效預防糖尿病，而且能連續 24 小時降低血糖。



10

運動本來就可增強心肺功能，普通走路也可。走路時呼吸頻率會提高，讓氧氣更快通過血流，幫助排毒，還可增強體力及加速自癒能力。

