

健步行 Fitness Walking



日日健步行 健康又醒神

*Be smart and healthy
Let's take a brisk walk daily*

前言

社區體育事務委員會於2023年完成了「全港社區體質調查」報告，當中指出逾五成市民的體能活動量未達世界衛生組織（世衛）建議的水平^註。體能活動不足或久坐生活方式是引致超重、肥胖、高血壓、血糖和血脂水平欠佳的風險因素之一。

因此，康樂及文化事務署（康文署）推廣「健步行」活動，藉此鼓勵市民多參與體能活動，喚醒市民追求健康的意識，共同邁向優質生活。

^註 世衛建議，兒童及青少年應每星期平均每天參與至少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動，而成人則應每星期參與至少150分鐘中等至劇烈強度的體能活動。



甚麼是「健步行」？它會為你帶來哪些健康裨益？

「健步行」是男女老幼都能夠做到的體能運動。參加者可以按自己的能力，隨時隨地進行。若能夠持之以恆，既可以改善健康指標，提升體適能狀態，且有助於培養規律性及個人意志。相對於跑步而言，步行較跑步所承受的下肢撞擊力為低，「健步行」屬於低撞擊性的有氧運動。

步行運動分為漫步行 (Health walking)、健步行 (Fitness walking)、急步行 (Speed walking)和競步行 (Race walking) 四大類。從運動科學的角度看，由於健康和體適能狀況存在很大的個體差異，因此比較困難地單單利用步速來界定步行者所進行的步行運動屬於哪一種步行類別。本小冊子為方便教育公眾，並考慮健康和體適能狀況存在個體差異的因素，建議你同時利用步速和運動心率兩個指標來定義「健步行」：

步速

以每分鐘完成50至100米的速度進行步行運動。

運動心率

在步行過程中，將運動心率維持於目標訓練心率範圍的下限及中間部分。



計算目標訓練心率範圍：

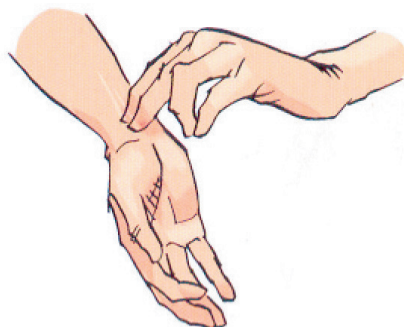
下限	中間部分	上限
最高心率 × 60% 健康及體質較弱者可 下調至55% 健康及體質較佳者可 上調至65%	最高心率 × 75%	最高心率 × 90% 任何人士必須按實際 表徵及訓練目標下調， 必須量力而為
或		
(最高心率 - 靜態心率) × 50% + 靜態心率 健康及體質較弱者可 下調至45% 健康及體質較佳者可 上調至55%	(最高心率 - 靜態 心率) × 70% + 靜態心率	(最高心率 - 靜態心率) × 85% + 靜態心率 任何人士必須按實際 表徵及訓練目標下調， 必須量力而為

*最高心率 = 220 - 年齡

運動心率可透過脈搏量度及心率監察儀進行監察。

脈搏量度

1. 把食指及中指放在腕動脈上
2. 嘗試感覺搏動
3. 切勿大力按壓
4. 切勿用大姆指，因它有微弱搏動，容易導致錯誤
5. 計時一刻由「零」數起
6. 記下15秒內的搏動次數
7. 將上述搏動次數乘4，得出
每分鐘搏動次數



心率監察儀的量度原理

心率監察的過程是由感應胸帶，根據心電檢察技術，以微弱電波向手錶的接收器上發送。



持續的「健步行」運動能夠有效改善一系列的健康指標，為運動人士帶來下列的健康裨益：

1. 加強體質和免疫力；
2. 加強心肺功能；
3. 延緩骨質老化，促進骨骼生長；
4. 改善關節的血液循環，讓更多氧氣及養份供應，增加關節的抵抗力；
5. 增強關節周圍的肌肉及肌腱力量，有助改善關節炎病況；
6. 改善年長人士體弱狀況，減少因移動而跌倒的機會。



究竟需要「步行幾長時間」、「步行幾遠距離」，以及「行到產生甚麼反應」才能獲取上述裨益？

參考世界衛生組織的指引

根據世界衛生組織的指引，18歲以上成人每周應累積150至300分鐘中等強度的活動或75至150分鐘劇烈強度的活動，當中宜以有氧活動為主；此舉將對其健康大有裨益。健步行屬中等強度的有氧活動；市民可分時段多次做健步行運動，藉以改善健康及體適能狀況。

步行的熱量消耗

建議每週最少透過體能活動消耗2 000卡路里熱量。其中透過運動鍛鍊消耗最少1 000卡路里熱量，而透過採納活躍的生活模式額外消耗多1 000卡路里熱量。這樣可減低引致心血管疾病的風險和提升健康狀況。因此，如你能做到天天運動，而以每天消耗150卡路里熱量計算，就可以合乎上述指標。

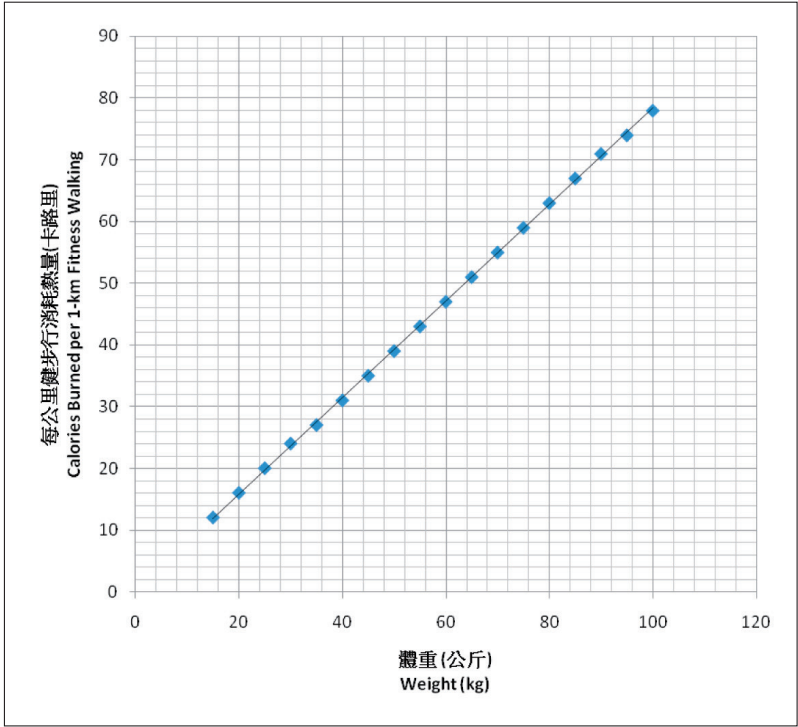
那麼，若選擇步行作為消耗熱量的運動模式，究竟需要步行多少距離才能達標呢？你必須考慮自己的體重，才能計算行畢某一距離所消耗的熱量。你可以根據所完成的步行距離，使用以下簡易公式計算步行運動所帶來的熱量消耗：

熱量消耗(卡路里) = $47 \times \text{步行距離(公里)} \times \text{體重(公斤)} / 60$



你亦可以參考以下圖表，因應自己的體重對換完成每公里步行的熱量消耗總量。

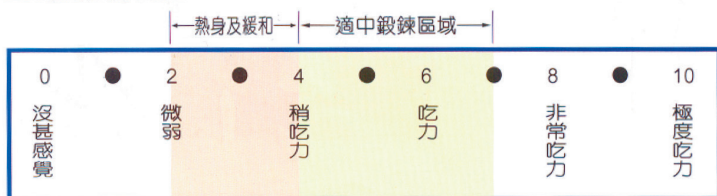
每公里健步行的熱量消耗對換表



步行反應

進行步行活動時，你應該感覺心跳加快、呼吸頻次及深度增加、輕微流汗，以及可持續應付而不至於辛苦。你亦可利用下列的圖表評估自己的自覺竭力程度。適中的鍛鍊區域界乎4至7的評分。

自覺竭力程度分級圖



開始步行活動時，先嘗試較短的路程，再循序漸進。呼吸與心跳應自然的慢慢增加，適當的步速是走路時呼吸加快，但仍能說話，並須保持呼吸自然，因應不同步行強度作有規律的調整。如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但以不影響身體的姿勢、動作的對稱和呼吸為原則。對於患有長期病患的人士，建議先諮詢醫生及醫護人員的意見。

視乎年齡階段，落實每日步行8 000至12 000步

你可以傳統計步器、智能手錶、智能手環或手機應用程式，積極監察日常生活中的步行步數。這些工具大多配備熱量消耗估算功能。只要輸入身高及體重，步行所消耗的總熱量就會自動顯示，一目了然。就每日步行步數而言，兒童及青少年一般會較成人多。事實上，每日步行步數會因生活模式不同而有異。根據運動科學專家意見，兒童及青少年每日須步行累計最少12 000步，而成人每日則須步行累計8 000至10 000步，以收強身健體之效。



做健步行運動前的準備功夫

1. 正確觀念

- 了解自己的身體狀況(尤其是慢性疾病者)
- 循序漸進，設定階段目標進行(由輕至重、由慢而快、由弱而強、由小而大)
- 熱身運動不可缺欠
- 小心選擇場地
- 裝備整全再上路
- 正確選擇運動頻次
- 運動前小貼士：
 - 飯後1小時才可進行步行運動
 - 勿空腹、飲酒及抽煙
 - 步行運動後不要馬上進食
 - 注意場地安全，不要選擇過於崎嶇不平或濕滑的路面
 - 最好結伴而行，互相照應
 - 熱身運動及緩和運動缺一不可

2. 基本裝備及配備

正確選擇運動鞋

一對適合的運動鞋可以保護我們的雙腳。對健步行愛好者而言，一對適合的運動鞋可以起著緩衝作用，可以把腳與地面接觸時的衝擊力減至最低，具防止運動創傷及保護腳部的功能。一般步行時，腳掌需要承托全身體重1.5至2倍重量；快走時，此負荷增加至2至3倍的體重；當跑步時，腳掌需要承托全身體重3至4倍重量。一對適合的運動鞋，可以將腳部所需負荷的重量減低，起著重要的保護作用。



運動鞋的不同部分

- 鞋底
前三分一處需要柔軟，方便趾骨及蹠骨關節屈曲，減少肌腱及腳趾的傷害。此外，必須確保完全包住腳底，增加運動時的穩定性。
鞋底由三層組合而成：
 - 內層：吸汗、柔軟、透氣
 - 中層：吸震
 - 外層：耐磨、防滑
- 鞋面
人造尼龍，輕巧
- 鞋跟
穩固，具保護腳跟的功能。須加強跟腱的保護功能。並且，須要有適當的吸震能力。
- 鞋尖
柔軟度足夠。

穿著合適的襪子

襪子的功能包括：

- 保護腳部
步行時，腳部長期承重，穿著襪子有助減低腳與鞋子之間的磨擦。
- 保護鞋子
步行時，腳部會出汗。汗液留在鞋內，影響衛生。

運動服裝的選擇

- 合身
- 可讓身體自由伸展



- 透氣性
- 吸汗性
- 具彈性

其他配備

- 水壺
- 手錶
- 毛巾
- 小腰包
- 太陽帽

運動前的熱身

一般進行一小時運動，須做十分鐘熱身運動。建議先用2至3分鐘進行輕鬆的原地踏步及靈活關節活動，再針對下肢肌肉為主進行伸展練習，左右兩腿均需進行：



小腿伸展

弓箭步，前腳屈膝，後腳伸直，足跟貼地，以雙手壓大腿，維持拉伸10秒。



前大腿伸展

用手把腿向後拉起，藉此拉緊前大腿肌肉，維持拉伸10秒。



後大腿伸展

腳跟撐地伸直，以手下壓，維持拉伸10秒。



足踝轉動

轉動腳腕，鬆弛關節。



步行姿勢及方法

1. 不徐不疾：介乎逛街的緩慢隨意和馬拉松慢跑之間的形式，不徐不疾。



2. 足部起落：步行和跑步不同，跑步時，雙足騰起再落地，腳尖先觸地。步行則不同，步行過程中不會出現雙足騰起，換言之，任何時候皆最少有單腳接觸地面。著地技巧方面，步行是以腳跟著地先。步驟為腳跟，到腳掌，再到腳尖。雙腳左右交替步行時，亦帶著身體重心轉移。舉例說，以右腳為重心，左腳伸出，腳跟先著地，此時身體一半重量開始移到左腳，隨著左腳腳掌著地，重心完全轉到左腳去，右腳又開始提起，重心又逐漸移向左腳。



左腳跟著地先，重心開始由右腳轉到左腳。



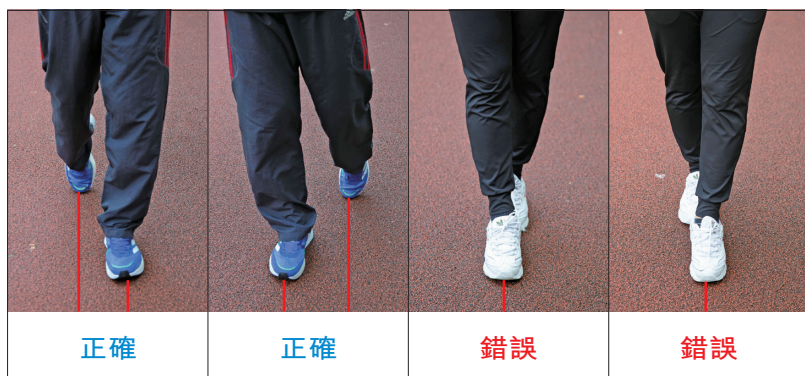
左腳掌著地，重心逐漸轉到左腳，右腳開始提起擺腿。



最後左腳腳尖離地，重心又移回右腳去。



3. 步行軌跡：雙腳要有各自不同的軌道，保持平衡向前，不能夠如模特兒的「貓行」，只走直線。



4. 雙手擺動

步行時，雙手保持微曲，自然的隨步行擺動。一般的節奏為左腳起，右手上擺，如此類推。隨著步行的速度增加，手臂的擺動幅度亦會增加，但不要擺動超過90度。



5. 步幅

步幅會隨步速而調節，行得愈快，步幅亦會加大。從一邊腳跟著地計，到另一邊腳跟著地，中間的距離為步幅，進行健步行時的步幅一般為0.5至0.75米，視乎個別體型而不同。



運動後的緩和及整理

運動後，必須補充流失的水份。同時，若天氣微涼，宜穿回外套，以防著涼。另外，要進行舒緩運動。不少人忽視運動後緩和及整理的環節，事實上，身體經過一輪運動後，不能一下子便停下來，應該進行一些伸展的動作，鬆弛肌肉，讓身體慢慢平靜下來。

補充水份不宜遲。



進行伸展運動，鬆弛肌肉。



參與健步行的安全意識及注意事項

1. 因個人的健康及體能狀態各異，所以需選擇自己能夠應付的運動強度、時間及次數。
2. 參與健步行需持之以恆，並以層層遞進的方式進行，以致能夠符合指引的要求及達致健康的目標。不恆常進行體能活動的人需要以低難度及緩慢的進度去開始參與健步行，其後再逐步提升他們的運動強度、時間及次數。
3. 如未能成功根據上述指引進行健步行，切勿強行鍛鍊，請先諮詢專業人士的意見。如在進行上述鍛鍊時或之後，身體產生不適及任何負面變化，請即停止練習，尋求醫生協助。
4. 需穿著適合的休閒運動服裝及鞋襪進行健步行。
5. 進行健步行之前、過程期間或者之後，需要確保充足的水份補充。
6. 應該選擇於適當的溫度及濕度下進行健步行。避免於過熱及嚴寒的環境進行運動。
7. 確保於安全及合規格的場地進行健步行。



18區健步行徑 (2022年更新版本)

為了鼓勵市民多參與「健步行」，康文署在全港18區設立了38條步行徑，每條步行徑上均有提供體適能及能量消耗的資訊供市民參考，期望市民可以將健步行活動融入日常生活中，鼓勵市民特別是不活躍的在職人士和中年人士，每天恆常進行不少於30分鐘的健步行活動，踏出健康人生的第一步。

分區	路徑	路徑總長度
南區	鴨脷洲風之塔公園	1200米
中西區	中山紀念公園至中環7號碼頭	2430米
	中西區海濱長廊－西區副食品批發市場段	400米
	香港公園	1200米
灣仔區	灣仔公園	312米
	寶雲道	3000米
東區	柴灣公園	440米
	鰂魚涌公園	1300米
深水埗區	荔枝角公園	1000米 600米
油尖旺區	九龍公園	900米
	尖沙咀海濱花園	683米
黃大仙區	蒲崗村道公園	650米
	牛池灣公園	290米
		210米
觀塘區	麗港公園	500米
	佐敦谷公園	856米
九龍城區	九龍仔公園	800米
	九龍寨城公園及賈炳達道公園	1800米
大埔區	大埔海濱公園	517米 480米
	梅樹坑遊樂場	1600米



分區	路徑	路徑總長度
西貢區	西貢海濱長廊	1536米
	寶康公園	250米
	寶翠公園	750米 566米
	將軍澳海濱公園及 將軍澳海濱長廊	1100米 2800米
沙田區	沙田公園	1500米 950米 610米
	馬鞍山公園	920米 630米 450米
	馬鞍山海濱長廊	3223米
屯門區	屯門公園、湖山河畔公園及 湖山遊樂場	2032米
元朗區	元朗公園	800米
	天水圍公園	800米
	天瑞路公園	280米
北區	北區公園	900米 570米 460米
	百福田心遊樂場	1600米 1000米 550米
荃灣區	城門谷公園	800米
	荃灣公園	2100米
葵青區	青衣公園	1200米 800米
	青衣海濱公園	1250米
離島區	長洲運動場	250米
	東涌北公園及文東路公園	1200米

如欲了解有關路徑的詳情，請瀏覽本署的健步行網頁。
(<https://www.lcsd.gov.hk/tc/fitnesswalking/index.html>)



備忘 Notes



備忘

Notes



日日健步行
健康又醒神

*Be smart and healthy
Let's take a brisk walk daily*



鳴謝 Acknowledgement of:



中國香港體適能總會
Physical Fitness Association of Hong Kong, China

