

心肺功能鍛鍊：快速步行與緩步跑

快步急行和緩步跑都是簡單易做的運動，對促進健康特別是心肺功能方面，效果特別明顯，所以倍受市民大眾的喜愛，被不同年紀的人士接受。每天早上，不論男女老幼都會利用本港有限的空間進行這種運動，由住宅附近的小公園以至郊野公園都可以看見這些人士在鍛鍊。

研究表明，經常進行帶有韻律性的大肌肉有氧運動，如輕鬆的急步行、緩步跑、游泳和踏單車等，對身心都有很大的好處。對於刺激循環系統和鍛鍊心肺功能方面，急步行與緩步跑更是一種既簡單、又有效和最經濟的方法。對於一些沒有運動習慣的人來說，步行應該是首先可以考慮的運動。尤其是中老年人，如果從沒有適當的運動，步行也是最好的開始。此外，對於過重的人士，選擇步行也是明智的，因為它的運動量不會太大，對腳部的壓力也適中。

步行與緩步跑的益處

研究證實，恆常進行步行和緩步跑能增強心肺功能，除此以外，這種長時間、慢速度、遠距離的有氧運動更能使鍛鍊者的耗氧能力處於較佳的水平。同時，經常進行步行和緩步跑能降低血壓和血液中的膽固醇和甘油三脂，又能增加血液中的高密度脂蛋白含量，有助於預防動脈粥樣硬化。心理方面的益處也很明顯，步行

和緩步跑能令鍛鍊者情緒變得穩定及充滿信心。步行的運動量當然比緩步跑為小，但兩者都能增強關節的靈活性和下肢肌肉的力量和彈性，有助於提高下肢活動能力，這對於長者來說特別有意義。

運動場所

什麼地方適宜步行和緩步跑呢？對於香港這個地狹人稠的地方來說，無論在甚麼地方，只要是方便、安全和環境許可的便可進行。當然在交通繁忙和空氣污濁的街道上做運動並不理想，最好能找一個環境較清靜的地方，郊野公園和車少人稀的街道或空曠地方，當然最為適合。如果一定要在馬路上跑步的話，緊記著要和行車的方向相反。為了增加運動的興趣，應該嘗試不同的步行或跑步的路線。對於忙碌的上班一族，宜爭取上班前步行的機會，即使只是短短的 15 分鐘也好；選擇一條較少行人和離開主要幹線的街道是一個可行辦法，利用在商業區連貫的通道步行也是另一較佳的選擇。上了年紀的人士如擔心安全或天氣，可利用住宅附近有空調設施的大型商場作步行，這也不失為一個好的運動機會。

運動時間

什麼時間進行運動是非常個人化的。一般來說，不論在白天或晚上的任何時間都是適宜的，當然，在飯前 2 至 3 小時進行則會比飯後為佳。如果每天都能按照同一時間練習，便可養成有規律的好習慣，例如早上到公園進行鍛鍊，這時段比較

容易認識一些志同道合的同輩朋友，在彼此結伴和互相鼓勵下，便不會輕易放棄運動習慣了。對於女士和長者來說，安全是首要考慮的條件。所以不要在過早或夜深單獨在僻靜地方進行運動，經常跟同伴一起運動是一個明智的選擇。

緩步跑姿勢

正確的緩步跑姿勢，要保持身體正直，手臂與身體稍為離開，手肘微曲，前臂與地面平行，兩臂自然前後擺動，兩手輕輕握拳。跑時應先用腳跟著地，然後借助腳前掌的力量，再跑第二步，同時步幅不宜過大。在練習初期，對這種跑法可能感到困難，但漸漸便可適應的了。

運動量與速度

由於步行的運動量相對較小，如身體沒有不適，基本上每天也可以進行。至於緩步跑，應計劃每星期練習 3 至 4 次，每次 20 分鐘，再按個人身體反應逐漸加多次數和加長時間。假如身體健康，每天可進行 20 – 30 分鐘的鍛鍊。這樣，不但可以逐漸養成緩步跑的習慣，而且身體適能方面肯定可以得到改善。雖然步行的運動強度不如跑步，但步行 1 小時下來也可以消耗大約 250 – 300 卡的熱量，若能長期執行，對於控制體重也會有一定的效果。

緩步跑初學者在進行鍛鍊期間，可採用時跑時行的方法。開始時可用舒服和固定的速度，慢慢跑動，可與同伴邊跑邊談，或自己一面跑，一面哼著曲調來調節跑步速度。如因呼吸急促而未能做到，即表示運動量過高，身體暫時仍未能適應，這時就應把速度減慢下來，或是改為急步行，直至覺得可以再重新跑步為止。當跑到覺得需要步行時，又可採用步行的方式，在這樣輕鬆自如的原則下運動，身體才會慢慢適應，運動樂趣亦可以維持。至於經驗較佳和希望想提高鍛鍊水平的人士就可利用本書所提及的運動心跳率來控制運動強度。總之，整個鍛鍊計劃最重要的一點，就是要持續恆常運動，使運動成為生活的重要部份。假以時日，當我們逐漸適應這種有氧練習時，便會慢慢發覺步行一次比一次少，但同時卻比前跑多了。

運動時的裝束

步行和緩步跑是相對簡單的運動，最重要的基本用具是一對合適的運動鞋。一般有軟墊的運動鞋已經可以，但最好能選購一對有多層結構吸震或有氣隔的跑步鞋。運動時應穿上厚度適中的襪子，以保護腳部的皮膚。至於衣服方面，應力求舒適及配合當時的天氣：夏天時應以寬鬆透氣為主，冬天則以保暖防風為要，這時手套和帽子對長者的保暖特別重要。如果是在晚上運動，就應穿著較淺色的衣服，好讓其他人士或車輛容易看見。

運動傷害預防措施

對於 40 歲以下身體健康的人士，最初以急步行和緩步跑進行體育鍛鍊在正常來說應該沒有問題的。但為了避免無謂的損傷，凡患有心血管病、糖尿、血壓高等慢性病和出現症狀者（如運動時胸部出現疼痛，不正常的呼吸急促和頭痛等），在開始進行運動前都應先諮詢醫生的專業意見。45 歲以上的健康人士假如從沒有運動習慣的也應遵守這一原則。至於有其他高危因素如：肥胖、吸煙、不正常血脂水平、或家族中有人於 50 歲前患有心臟病者，更加應該在開始運動鍛鍊前接受醫生詳細檢查。雖然步行和緩步跑一般運動量不大，但也應防範於未然。任何人在運動中如感覺不適應馬上停止運動，待回復正常後才可繼續。事實上，堅持循序漸進的原則正是預防運動意外的不二法門。

儘管步行和緩步跑的好處是不容置疑的，但由於每個人的體能水平和對運動的忍受能力不同，如果再加上運動不得其法，就會較容易出現脛骨骨膜發炎、膝痛、肌肉拉傷或肌腱炎等病患。所以，鍛鍊者應該切實執行熱身運動和按能力選擇合適的運動量和鍛鍊時間。同時更不要因為看似較舒適而作下坡跑，因為這樣反而很容易引致下肢肌肉和肌腱組織受創。

有些熱愛運動的人士在養成運動習慣後，心理一定要每天做運動心裡才覺得舒服，以至有時在休息不足或天氣不佳時也照樣進行運動。其實這是無益和不必要

的。雖然足夠的運動是重要，但充足的休息和睡眠卻是身體恢復疲勞的首要條件。因此沒有必要像「交功課」似的強迫自己非做不可，否則對身體會未見其利，先見其害。

由香港中文大學體育運動科學系王香生副教授提供