

先進觀念・輕鬆掌握



商周數位學院

《走路，停不下來的樂活運動》

建議最佳閱讀版本：powerpoint 2000

》走路，停不下來的樂活運動

走路，是你與生俱來的本能，
是人類最自然、緩和且有益身心的
運動。

透過一步步規律的節奏，可以
舒解壓力，放下煩憂，讓你擁有
更多的思考空間。



試著跨出腳步走一段，不花一毛錢，重新認識生活
許久的環境和鄰居，還可以品味減速的樂趣。

就是現在，開始走吧！



》走路，停不下來的樂活運動

「亞洲羚羊」紀政，今年62歲，卻有著58公斤標準體重，和50歲的體能。

「因為我每天走路。」

目前台灣最少有十萬人，以走路做為最重要的一項運動。越來越多人，開始認真看待「走路」，把走路當作一天的開始或句點。



》用走路找回健康



「走路是最好的運動。
走路可以舒解壓力，
放鬆身心，
還能讓人腦筋清晰，
深入思考，取得靈感。」

—林正常博士（運動生理學教授）

走路是一項生理門檻最低，但是自由度卻最高的運動。不需多餘的負擔，只要一雙好鞋，就可以開始走路。



》用走路找回健康

走路也是最不具衝擊力的運動。走路時每踏出一步，腳承受體重的1.5倍力量，而慢跑所承受的，是體重的2至3倍，快跑更達體重的7倍以上。

如何預防癌症和心臟病這兩大現代文明病？世界衛生組織（WHO）也直接提醒世人：**多走路！**



》用走路凝聚人們



在歐洲，「走路節」由來已久，為的就是提醒人們重拾這與生俱來的能力。

每年7月第3個星期，全球最大的「走路節」在荷蘭舉行，從1909年至今，已持續90年，近年來，每年參加人數高達四到五萬人。



》用走路陪伴孩子

因汽車普及而「沒落」的走路上學，近來也被「復興」了。

2000年，英、美、加拿大等國，在社會團體發動下，推行「國際走路上學日」。到2005年，估計有37個國家、約三百萬人參加這個活動。



》用走路陪伴孩子

台灣也在去年以台北縣林口鄉麗林國小為示範學校，推動為期二個月的「走路上學」計畫。

另外，民間的「上善人文基金會」也提醒家長每天花二十分鐘，早起陪著孩子走路上學。

透過上學必經的路途，讓孩子去感受四季的更迭，體會環境的變化，感受不同的生活。



》用走路啟發心靈

走路，除了改善生理健康，更進一步改變人們的心。

《慢活》一書作者歐諾黑（Carl Honor）即說：

「走路，能讓我們忘記加速。」

當你的身體慢下來，心靈慢下來，便可以裝進更多更多的東西。



》用走路啟發心靈

走路的速度慢，常引發人們對自我的反思。走路做為一種與內在自我的對話，往往可以讓人放下煩憂，有更多的時間去思考，做為人生態度重整的起點。

許多哲學思人都愛走路。法國思想家盧梭（Jean-Jacques Rousseau）曾說：「我只有在走路時才能思考。一旦停下腳步，我便停止思考；我的心靈只跟隨兩腿運思。」

當人在行走時，思緒特別清晰。



》用走路認識環境

走路是認識一個城市的最好方法，在大街小巷裡穿梭，除了能感受真正的自在，放慢了行進的速度後，更可以看見人群，看見不同的城市範圍。吸引人的生活歷程，更愛這個城市。



慢慢走才會有好風景，試著用走路來放慢你的生活節奏，相信你會有更多的收穫。



》 出去走走，健康久久

走路並非少數人的覺醒。據美國體育用品產業公會（SGMA）估計，全球走路運動人口，高達1億7千萬人（含健行），是跑步運動人口的4.6倍。



》 出去走走，健康久久

走路種類	每小時距離(公里)	走路的速度感	消耗300卡所需分鐘	1分鐘內消耗的卡洛里
散步	3.0	閒逛	110	2.7
慢步	3.6	稍快的閒逛	100	3.0
平常步	4.5	普通	90	3.3
快步	5.4	邁開大步走	60	5.0
急步	7.2	以最快速度走	38	7.9

走路真的很簡單，只要邁開腳步，走出去。當感受走路的美好，意味著你的心，已在繁忙的生活中，找到新的起點。



》 出去走走，健康久久

你應該開始走路的五大理由



- 走路是與生俱來就會的運動，需要的只是走出去。
- 每走30步，可以消耗1大卡的熱量。
- 每走1步，牽動到全身95%的肌肉。
- 走路是認識環境最好的方式。
- 走路時腦中分泌的「腦內酚」，可以提高人類對疼痛的忍受度，並使心情愉悅。



》出去走走，健康久久

不可忽略的走路小叮嚀

- 入門者：1分鐘約100步的頻率最適合。
- 達到運動效果的走路：每天30分鐘，每週走5天，運動後每分鐘心跳數加上年齡等於170下。
- 基本配備：好走的鞋。



- 半天以上的走路行程：
應攜帶水、計步器、地圖、
食物，宜穿著長袖吸汗衫，
長褲及帽子。



》 出去走走，健康久久

不可忽略的走路小叮嚀

- 最宜走路的溫度：20度C~30度C
- 每天最適宜走路的时间：清晨4~6點，黃昏6~10點間。此時的氣候和車流量，宜在城市間走路。
- 走路時，跨出的步伐是以腳跟著地。
- 腳有舊傷者，應該減緩速度，或從水中走路開始復健。



》用走路找到你的好風景

只要有一顆想走的心和一雙好鞋，隨時都可以上路。

國民健康局推薦走路路線

*淡水八里左岸：3.7公里，約50分鐘。

*天母水管古道：2.8公里，約30分鐘。

*桃園齋明寺古道：6.5公里，約90分鐘。

*台中科學博物館步道：3公里，約50分鐘。

*南投鹿谷八通關古道：3公里，約50分鐘。



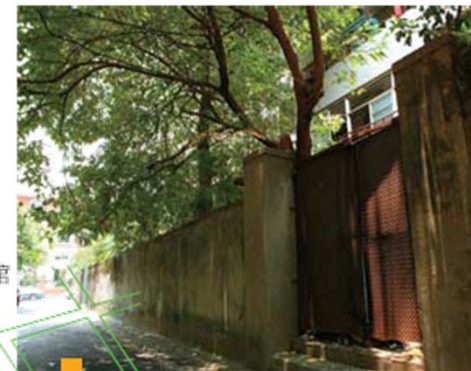
》用走路找到你的好風景

推薦路線：城市老屋巡禮

*總長：2~3公里 *步行時間：20~30分鐘

*最適宜的時間：清晨

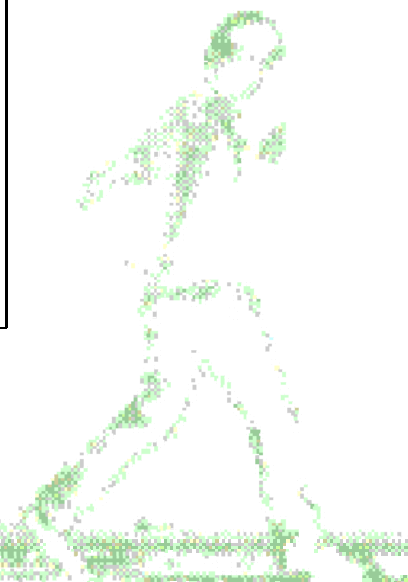
*特色：南昌路、牯嶺街、泉州街一帶是台北較早開發的地段，充滿古早氣息。



推薦路線：景美溪畔河堤漫步

*總長：12公里 *步行時間：20~30分鐘

*特色：筆直的路，走起來心情很開闊，非假日時很安靜，有時還有鳥飛過。





本文摘自

商業周刊第976期生活專刊

作者 江佩蓉

商業周刊網站，每週四精選當週雜誌精彩文章
商周數位學院，每週二、五，菁華書摘簡報上線

歡迎您隨時瀏覽商周網站
或至商周數位學院下載最新書摘簡報！

我要訂閱商業周刊 紙本雜誌訂閱 電子雜誌訂閱



本檔案由商業周刊新事業中心製作 歡迎轉寄