

## 過度長跑或快跑反不利健康

1. 「心臟」期刊的研究指出，「劇烈運動有益健康」的說法，必須限制於每天最多 30 至 50 分鐘之間的條件下才有效。
2. 新研究發現，過度長跑或快跑對人的心臟其實弊多於利。「規律的中度身體活動」，將使你的人生更有活力、增加壽命。相反，常年的長距離跑步、快跑，反而可能減短壽命。
3. 中長期（例如一年）從事每週 150-300 分鐘的中度身體活動（如 4 分鐘走一圈 400 公尺操場的速度），能使體重達到穩定。而肌肉適能活動也可以幫助維持體重，因為肌肉質量增加可以提昇體內新陳代謝，而維持基礎新陳代謝需消耗 60-75% 的卡路里。雖然不同的身體活動量、類型對健康的促進效果不盡相同，如少量的身體活動量（如一週 60 分鐘）雖能獲得一些健康益處，但研究顯示如果每週能累積 150 分鐘以上的中度身體活動（如健走），將會有更多的好處，而且可以降低罹患慢性病的風險，以及其他健康危害。

醫學界通過多年來對體力活動的形式、時間和強度的大量研究，發現「走路」是最簡單易行且經濟有效的運動模式。它不但不需要特殊技能或儀器，而且容易堅持，不需要花費更多的時間，不需要特殊的場地，受傷的危險很小，在各個年齡段、不同社會背景人群中均可以進行。近年來對研究人員對走路與心血管健康的關係做了大量的研究，「走路健身」理念已獲得廣泛認可。

世界衛生組織認為，步行是最安全、最佳的運動和減肥模式。快步行走是最簡便、最經濟的有氧代謝運動。並非任何運動都有益健康，有氧代謝運動才是增進健康的最佳模式。有氧代謝運動是指以增強人體吸入、輸送與使用氧氣為目的的持久性運動。在整個運動過程中，人體吸入的氧氣大致與需求相當，即達到平衡。因此它的特點是強度低，有節奏，不中斷，持續時間較長。有氧代謝運動例如步行，能有效地改善心、肺與心血管的機能，而這些器官的狀況對人的健康至關重要。