



报道 | 孙慧文  
sweehw@sph.com.sg

健走，又称健步、快步走 (brisk walk)，是一种低强度且适合多数人的锻炼方式。它不仅对心肺功能、肌肉力量及心理健康有益，还能融入日常，成为健康生活的一部分。然而，不正确的走路姿势可能导致身体伤害。四名受访专家从健走的益处、适合的走路姿势、鞋类选择，以及如何预防和处理常见伤害，让人们更全面地了解如何科学、安全地健步。

### 健走健康益处多

国立健保集团旗下陈笃生医院骨科部门运动医学医生梁嘉杰指出，健走是一种负重运动，动用下肢大肌群和核心肌群。这会加快心率，以输送更多含氧血液到肌肉。定期健走能提高有氧能力，这不仅是衡量身体活动期间最大氧气消耗量的指标，还与降低心血管疾病导致的过早死亡风险密切相关。

研究显示，较高的有氧能力与更低的糖尿病风险，以及改善葡萄糖耐量有关，能减少糖尿病患者对胰岛素的依赖。此外，健走还能增强下肢肌肉的力量和耐力，促进骨质生成，对有骨质疏松风险的人群尤其重要。梁嘉杰医生强调，健走还可以提升日常生活和工具性日常生活活动 (Instrumental Activities of Daily Living, 简称 IADL) 的功能，使上下楼梯或做家务等活动变得更轻松。



梁嘉杰医生：久坐的人在健走初期可能感到肌肉不适，建议逐步增加运动强度和时长。(受访者提供)

陈笃生医院物理治疗师符艺丽指出，健走的健康益处包括提高心肺功能，增强肌肉力量，帮助维持健康体重，降低血压，以及减少患心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症的风险。她补充，健走不仅适合整体健康的人，也适合患有心血管疾病、代谢性疾病或肾脏疾病且病情稳定的群体。符艺丽提醒，如果察觉自己有胸痛、呼吸急促或其他不适症状，开始健走前应先去就医。

### 从低强度开始融入日常

根据世界卫生组织的指南，18至64岁群体和65岁及以上的老年人，每周应至少做150分钟中等强度运动，或至少75分钟高强度运动。

符艺丽说：“中等强度健走的步伐，应该让人可以轻松交谈，但无法唱歌；高强度健走时，则只能简单说几句话。”

梁嘉杰医生说，开始任何运动，包括健走时，应从低强度开始，慢慢增加。久坐的人在健走初期，可能会感到肌肉不适，建议逐步增加运动强度和时长。

符艺丽推荐，在健走计划的



有研究证实，采取短而快速的步伐能减少对关节造成冲击。(关俊威摄)

## 健走有学问 昂首阔步 走对路

健走门槛低，益处多，几乎是人人都适合的运动。然而要走得对，提高效率，减少伤害，还是有学问。怎么走，穿什么鞋，如何把握强度，出现不适时该如何是好，让医疗专家一一解答，让大家昂首阔步，走出健康。

初始阶段，每周多数日子适宜以中等强度健走至少10分钟，并逐步延长时长，最终每周累计至少150分钟。体能较好的人则可以尝试高强度健走或混合强度，目标为每周至少75分钟。

梁医生提醒，如果对开始或增加健走强度和运动量有任何疑问，应咨询运动领域的专家，如运动科医生或物理治疗师。

新加坡全民体育活动指导原则 (Singapore Physical Activity Guidelines, 简称 SPAG) 推荐任何形式的运动都比完全不动好。新保社区医院旗下盛港社区医院职能治疗师叶孙华建议，从小处开始，将健走融入日常生活是关键，并可逐步增加强度或频率。

以下是叶孙华提供的一些实用建议：

- 不开车，改而推着购物车步行到超市购物。
- 搭巴士时提前几站下车，步行至目的地。
- 午餐时段散步，或晚餐后在社区公园走动。
- 与家人或孩子一起步行，兼顾锻炼与亲子互动。

符艺丽提醒，健走时应注意以下安全事项：确保水分摄取充足；穿合适的鞋子；避开高温时段（早上10时30分至下午3时30分）；注意天气状况，如下雨或有雷电预报时

应避免外出健走；选择平坦安全且无障碍物的路线；在夜间健走时，选择光线良好的路径，并穿浅色或带反光材质的衣物，提高可见性。

### 健走中出现不适怎么办

符艺丽提醒：“若在健走中出现头痛、恶心、头晕、或肌肉痉挛等不适症状，应立即到阴凉处休息，并补充水分，必要时及时就医。”

对于初次健走者，若感到轻微疼痛，可以尝试减缓步伐或缩短时间，并逐渐增加锻炼强度。如果疼痛持续，应咨询全科医生或物理治疗师。符艺丽建议，开

若在健走中出现头痛、恶心、头晕、或肌肉痉挛等不适症状，应立即到阴凉处休息，并补充水分，必要时及时就医。

——物理治疗师符艺丽

始健走初期可以选择隔天走，让身体有时间适应，再逐渐增加健走频率。

### 预防和处理相关伤害

梁嘉杰医生指出，健走相关的伤害可分为急性伤害和过度使用伤害。急性伤害通常与肌肉和关节有关，如健走的强度过高，可能导致下肢肌肉拉伤，或因滑倒导致踝关节或膝关节扭伤。要预防这些伤害，他建议从合适的强度开始，并在安全环境中健走。

至于过度使用伤害，如足底筋膜炎和跟腱病，梁医生强调，适当的运动负荷管理很重要，他建议健走时适当休息，并确保穿上缓冲性良好的鞋子。

梁嘉杰医生提醒，健走可能不适合某些有下肢关节疼痛或无力的群体。行动不便者应咨询医疗专家，探讨适宜的替代运动。

叶孙华补充，行动受限或健康状况特殊的人在开始健走前应咨询医生，选择安全路线并随时调整运动强度和频率。

### iWalk健走筹款活动

iWalk健走活动是新保社区医院 (SingHealth Community Hospitals) 的年度筹款活动，所得收益将捐赠给新保社区医院保健基金。

活动筹集到的款项，将用来帮助有需要的患者及其家属和看护者，并支持患者和医疗工作者的重要项目，以及教育和研究计划，提升医疗护理服务质量及患者安全。

iWalk活动将于2月15日，下午4时至傍晚6时30分，在滨海堤坝 (Marina Barrage) 举行，筹款目标是20万元，希望吸引超过1200人参与。欲了解详情与报名方式，可浏览singhealth.com.sg/SCH/iwalk2025。(早鸟优惠价名额截至1月15日)。

### 选择健走鞋注意事项

叶孙华指出，选择健走鞋须考虑其合脚程度、稳定性、足弓支撑和缓冲性能。他说：“鞋子应有足够空间让脚趾自如活动，而且鞋跟在行走时不应滑动。鞋子的横向稳定性也很重要，以防止脚踝扭伤。”

同时，注意鞋子的足弓支撑与缓冲性能。选择符合自己足弓类型 (如高足弓、中足弓或扁平足) 的鞋子，可避免长时间行走后，产生足部疼痛。叶孙华还提到，在购买鞋子时，应尝试不同尺码。

黄婉雯：脚的大小可能随着年龄增长或健康变化而改变，在购买鞋子时应尝试不同尺码。(受访者提供)

国立健保集团旗下邱德拔医院足病治疗高级足部治疗师黄婉雯，建议选鞋时注意的要点：

- 鞋跟稳固：用手按压鞋跟部位，确保鞋跟稳固，不会轻易塌陷。
- 鞋底前段柔韧：弯曲鞋子，检查鞋子的前脚掌部位是否柔韧，最好是可向上弯曲，以助行走。
- 鞋子中段稳定：尝试扭转鞋子，确保鞋子的中段不会像拧毛巾一样因扭动变形。
- 鞋子内部舒适：检查鞋内部是否有足够缓冲，并用手指按压，感受鞋内的柔软度。

注意鞋跟高度：鞋跟与前脚掌的高度不应超过2厘米。

鞋子稳妥贴脚：鞋子在靠近脚踝处以魔术贴 (velcro) 或鞋带系紧，确保鞋子稳妥贴合脚部。

黄婉雯建议在购买鞋子时尝试不同尺码，因为脚的大小可能随着年龄增长或健康变化而改变；试鞋时穿上袜子，以防感染皮肤病。

此外，所选择的鞋子应避免引起疼痛、不稳定或不适，防止跌倒风险增加。黄婉雯说：“尤其是在运动时，建议选择含有高比例天然纤维，如棉质或竹纤维的袜子。这类袜子能更好地吸湿排汗，透气性更强。”



确保鞋跟稳固，不会轻易塌陷。(邱德拔医院提供)



鞋子的前脚掌部位最好可以向上弯曲，以助行走。(邱德拔医院提供)



确保鞋子中段不会因扭动而变形。图中鞋子不适用于健走。(邱德拔医院提供)



鞋跟与前脚掌的高度不应超过2厘米。(邱德拔医院提供)

### 三常见错误健走姿势

符艺丽指出，虽然没有统一规范的正确健走姿势，但选择让人感到舒适且能自由活动的姿势最适宜。她列举三种常见的错误健走姿势：



符艺丽：开始健走初期可以选择隔天走，让身体有时间适应，然后逐渐增加健走频率。(关俊威摄)



走路时不直视前方。走路时，低头滑手机尤其不安全。  
抬头直视前方。



左右摆动手臂。健走时，左右摆动手臂无法提高步行效率。  
弯曲肘部，快速前后摆动手臂，以带动腿部走得更快。



拖着鞋子走路。拖着鞋子走路会增加与地板的摩擦，减缓移动速度，并降低健走效率。  
行走时应抬起双腿，然后轻盈落脚，注意从脚跟过渡到脚趾的步伐。

研究证实，采取短而快速的步伐还能减少对关节造成冲击。