

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

龙国雄 / 摄影

“技巧非常重要。双手拿着握杆，并采取正确姿势和技巧，走起来和普通步行完全不同。你能感觉到整个背部、上臂、三头肌都在运动，臀肌和双脚也得到很好的训练，而且可减轻膝盖和下半身关节承受的压力。你亲身试过，就能了解我的意思。”

晴朗的星期五早上，12年前开始北欧式健走的叶清源在植物园接受记者访问。他是“新加坡北欧式健走组织”（Nordic Walking Singapore）的创办人，当天他让记者观察他指导两名学员做的一个半小时练习。两人根据他的指示走了数分钟就开始出汗，看似简单的步行一点都不轻松。

叶清源是在国外旅行时，看到有人双手拿着握杆行走而对北欧式健走产生兴趣。后来除了自己上课，他也考取了国际北欧健走协会（INWA）的证书，成为教练，并开始授课。

叶清源的学员来自各年龄层，他希望更多人体验北欧式健走的好处，所以入门课（一小时）不收费（但须支付\$15租用北欧式健走握杆）。他建议不要急着购买握杆，先上入门课再决定。

## 比普通步行运用更多肌群

陈笃生医院运动医学及外科受训专科医生梁嘉杰指出，北欧式健走利用上半身肌肉与手臂的力量，对健走杖施力并往前推进，因此比普通步行运用更多肌群，例如上半身肌肉，身体燃烧的热量也更高。



陈笃生医院运动医学及外科受训专科医生梁嘉杰：北欧式健走比快走更能改善静态心率及耗氧量。（受访者提供）

他引述2013年完成的一项系统性综述（systematic review）报告，说北欧式健走比快走更能改善静态心率（人体在完全静止状态下的心率）及耗氧量。梁嘉杰医生说：“想试试不一样的运动，或想燃烧比普通步行更多的热量，可以考虑这种健走方式。安全的做法是报名上课。”

## 快走或马拉松健走要量力而为

不想购买健走杖，又想提升步行难度，可考虑快走与马拉松健走。

物理治疗与足疗诊所Physio & Sole Clinic的物理治疗师杨健祥说，如果跑步会导致膝盖或双脚疼痛，可考虑快走。快走和跑步一样属于心血管运动，可为心血管健康带来一定效益。虽然走起来费劲，但关节承受的冲击较轻。

他提醒，快走要选择安全的环境（例如相对平坦的道路），或自己熟悉的环境，以降低跌倒风险，避免受伤。

此外，要注意时长和强度。梁嘉杰医生解释，快走时心率加快，下肢肌肉要“加倍努力”，不习惯快走的人可能很快感觉疲劳，肌肉会酸痛。“所以一定要从自己感觉舒适的节奏开始，再渐渐增加步行时间和步速，如此一来就能避免过度劳累或受伤。”

另一选择是马拉松健走，即一次过走42.2公里。梁嘉杰医生说，如此长距离的健走需要相当出色的有



Physio and Sole物理治疗师杨健祥：快走和跑步一样有益心血管健康，但快走关节承受的冲击较轻。（受访者提供）



北欧式健走教练叶清源（左一）积极推广这项运动，他在新加坡植物园进行指导课。（龙国雄摄）

# 掌握健走步步为“赢”诀窍

多步行有益身心众所周知，但走路的方法不止一种，不同健走方式有何利弊？没有运动习惯或行动不便的人，该如何踏出第一步，逐渐加强自己的步行能力？物理治疗师、足部治疗师和运动医学医生解析步行的益处，强调应循序渐进，安全第一。怎么走，走多远，往哪里走，每个人有各自的步伐和节奏。

氧运动能力，心血管和肌肉也要有一定的耐力，所以一定要有足够训练，他认为运动新手不宜贸然尝试。

杨健祥的看法相似。他说，正如参与其他比赛或大型体育活动，健走42.2公里之前一定要做足准备，而且可能是从几个月前就开始准备。“想参与长达6至9小时的活动，一定要了解自己的体能水平。如果下背、臀、膝或双脚感觉疼痛，长距离的步行会让疼痛加剧。”

## 有运动损伤亦可步行

无论是尝试新的健走方式，或是受伤后重新开始步行，都是一种学习过程——学习根据自己的情况调整步伐，调整期待。

Physio and Sole足疗师沈贝颖说，只要调整强度，大部分运动损伤的患者都能把步行当作运动。不过，若有任何疼痛，例如膝盖痛，首先要了解起因，并留意自己走多久或走多远会引发疼痛。步行的地点也很重要，某些地形（例如上坡路或下坡路）可能走起来脚特别痛，她提醒说，如果平衡感或本体感觉（proprioception，又称肌肉运动知觉）有问题，不宜在跑步机上或野外的自然步道健走。

沈贝颖指出，大部分的脚步或踝伤都是因为“太快做得太多”（doing too much too



蔡依倩：体力加强了，可试着上下楼梯；安全第一，记得使用扶手。（蔡家增摄）

soon）所导致，例如平时久坐不动，出国旅行时却一连多天走了很多路，身体习惯不来。正因如此，她指出：“像足底筋膜炎（plantar fasciitis，又称跑者足）这类损伤，常常发生在放假时或度假后。同样地，如果很快地投入一项新运动，没有给身体足够时间调整过来，也会有类似损伤。”

杨健祥以足底筋膜炎为例说明患者的情况：每天走的第一步会痛，但继续走，疼痛会减少。不过，要是走得太多，疼痛又会加剧，所以患者必须清楚自己能走多远才不算走得太多。“如果脚痛或膝盖痛，又想把健走当运动，应该策划步行路线，确保间中有板凳或适合的地方休息。”

当然，刚开始新运动，或走得比平时多时，肌肉或双脚有点酸，有点累，绝对是正常的。沈贝颖说：“不过，要是肌肉酸痛没有随着时间缓解，或是关节疼痛，那可可能就是受伤了。遗憾的是，要是肌肉酸痛没有随着时间缓解，或是关节疼痛，那可可能就是受伤了。遗憾的是，我们无法百分百预测什么时候会受伤，但留意身体发出的信号，并且穿上适当的鞋子，便能降低受伤的风险。”

沈贝颖说：“我们无法百分百预测什么时候会受伤，但留意身体发出的信号，并且穿上适当的鞋子，便能降低受伤的风险。”

——沈贝颖

是，我们无法百分百预测什么时候会受伤，但留意身体发出的信号，并且穿上适当的鞋子，便能降低受伤的风险。”

## 步行习惯有助长者避免孤立

受访医生、物理治疗师和足部治疗师异口同声地说：步行是一般人平时会从事的活动，属低冲击（low impact）的运动方式，即不会过于压迫关节，因此无论年龄或体能水平如何都能安全健走。

不过，如有特殊情况，或是患有某些疾病，就必须加倍留意步速，以及步行距离和时长。

梁嘉杰医生举例，心脏或肺有状况的话，健走时可能感觉不适；若有肌肉骨骼损伤，在康复初期也可能难以行走，所以培养健走习惯前应先咨询专业医疗人士。

听取医生的意见，就能安心行走，行动不便的长者亦然。

陈笃生医院社区保健团队首席物理治疗师蔡依倩指出，患有慢性疾病的长者可能走得比较慢，活动范围有限，或许担心跌倒，也可能无法自理，如果因此减少活动，甚至不愿多走几步，可能会造成恶性循环，进而感觉孤立无援。

蔡依倩说：“我们无法逆转慢性疾病以及老化对人体造成的影响，但我们可以通过体力活动延缓退化的速度。”

她指出，步行是自然而且让人感觉熟悉的活动，何况步行无需特别器材，就能轻易变成日常生活的一部分。把步行变成习惯，有助长者保持独立，以及保留活动能力。

长者能够步行，就可以走出家门，扩大活动范围，例如到邻里乐龄中心，如此一来就能缓解他们可能感受到的寂寞或孤立感。

## 体力不够或行动不便可从家里开始走

我们或许习惯把健走当作户外活动，但要从步行中获益，其实可以留在室内，不一定要走出家门，特别是对长者来说。

蔡依倩强调安全第一，虚弱的长者可以在家里步行，因为既安全又熟悉，必要的话可以扶着厨房柜台或沙发练习，但要记得把地板上的杂物清掉，例如电线，以免不小心被绊倒。

步行能力和信心加强了，即



陈笃生医院社区保健团队的首席物理治疗师蔡依倩：在家步行的好处是较户外安全，必要的话可扶着柜台走。（蔡家增摄）



兀兰医疗集团足疗师Seri Mustafah Mustafah：步行前要做好准备，特别是体力较弱的人。（受访者提供）

她建议长者到全岛多个公园与绿色空间步行，也可借由公园连连道（PCN）走到自己的邻里以外更远的地方。“越来越多证据显示，常常接触大自然和绿色空间，对身心健康都有正面影响。”

无论怎么劝，家中长者都不愿意步行怎么办？蔡依倩强调，必须好好沟通，尽可能了解对方不愿意步行的理由，而不是一味认定他讨厌步行；例如对方可能是担心跌倒，那就提议使用助行器，或是安排亲人陪伴左右。此外，可考虑以对方喜欢的事物为“卖点”，例如提议一起步行去心仪的餐馆用餐。

怕热怕晒？商场是不错的步行地点。蔡依倩说室内环境一般比较平坦，跌倒风险较低，不过也要注意时间和人潮，尽量选择非繁忙时段，就不担心商场大拥挤。

平衡感不错的话，亦可使用跑步机，好处是可以维持一定的步速，也可渐渐加快步速，锻炼身体。

## 步行前的准备

步行看似简单，但要避免受

伤，一定要做好准备，特别是身体虚弱的人。

兀兰医疗集团足疗师Seri Mustafah Mustafah（音译丝蕊）提醒想多步行的长者及体力较弱者，要走得安全，并从步行中获益，一定要记得下列重点：

- 步行前要热身，即伸展小腿、大腿后肌和足踝等，这些动作有助改善脚部柔软度和关节的活动范围，亦可预防肌肉拉伤和其他损伤。
- 不要一开始就快步走，前5至10分钟先放慢速度，接着再渐渐加快。
- 必要的话应使用助行器。
- 选择舒适并有足够支撑力的鞋子，有助避免双脚起泡，出现老茧或有其他损伤。新买的鞋子应该先在家试穿并走动15至20分钟，接着脱下来查看，若起泡或有其他不适，建议不要穿出门。
- 携伴而行，既可彼此鼓励，万一发生意外也有人照料。
- 步行前后以及步行过程中都要适当补充水分，特别是天气炎热潮湿时。
- 留意身体发出的信号，有任何疼痛或不适，就要好好休息，或放慢步行速度，减少步行距离。要是呼吸困难，头晕，或胸口、下肢有任何疼痛或不适，一定要停下来休息。
- 步行后做缓和伸展运动，有助缓解酸痛或僵硬的肌肉，促进血液循环。

丝蕊说：“开始任何步行计划前，应该咨询保健医疗专业人士，确保它符合你的需要和健康状况。如此一来，即便是体力较弱者，也能够安全并有效地把健走纳入日常生活中，从而改善健康和品质。”