

紀政請來萬步博士現身說法

健康長壽健走最好

●汪清澄 (彩色圖照刊第七頁)

運動不足百病根源

健康長壽是人人希望的事，要達到這個目標，享壽一百零三歲，抗戰時期的教育部長陳立夫說：能做到「養身在動，養心在靜」，就相去不遠了。

所謂「動」就是運動，對身體的鍛鍊；而「靜」則是精神方面的修養，是心理方面的另一境界。

活到九十六歲的中華奧林匹克委員會主席兼中華全國體育協進會理事長楊森將軍，生前常對我們說：「活動！活動！人活著就是要運動！」他的長壽秘訣，就是每天定時做運動。

在科學進步一日千里的二十一世紀，許多需用體力勞動的工作，都已由機

器代替了，因此導致運動量不足，成為百病的根源，所以我們應該要常常運動，維持健康。

要怎麼運動才有效獲得健康呢？世界級的運動明星，廿世紀亞洲最佳女選手紀政說：「健走最好，方便易行，又安全有效，不分性別年齡，都可實施。」為了證明這個理論的正確性，她在今年三月，請來了研究健走二十多年，日本萬步教授波多野義郎博士，來台講現身說法，提出他經過實驗的科學性論述。

根據波多野教授研究結果，在日本有百分之六十以上的人，自覺「運動不

日本健走人氣第一

足」，過半數的人自認「飲食過量」。運動不足就是缺乏鍛鍊，這樣就會導致身體虛弱，出現老化情況。飲食過量，食物不能完全燃燒消化，血糖值因此升高，這是引發糖尿病原因之一。過食和運動不足，嚴重的情况就是肥胖，體力下降，多餘的脂肪堆積在血管壁上，造成血管阻塞，形成高血壓。如果心臟和腦的血管阻塞，使得血流停止，就會得心臟病或腦中風。

波多野教授五年前，根據日本總理的調查，在公元兩千年那一年間從事各種運動中，排名第一的是健走，占百分之三十四，第二、三名分別是體操占百分之十五，保齡球占百分之十三。可見健走運動在日本，人氣第一，大幅

領先其他種類的運動。

防止老化壽命延伸

健走運動至今仍是人氣第一，主要原因可以輕鬆實行，且容易持續。不論任何人，在任何地方，任何時間，也不論是一個人，或一群人在一起；更不必講究服裝穿著，都能輕鬆自由地開步健走。

你可以走幾天試試看，實際走一走的短期效果，明顯地心情會變好，壓力消除，體態輕盈，活力湧現，睡眠安適，便秘改善，食慾增進，腰痛改善，身心清爽等。

如果經年累月的從事健走，長期的效果，是改善體質。體脂肪降低，血壓下降，體重控制，體力增加，不易患感冒等。另外很自然地生活上的活動範圍擴大，友人增加，個性開朗，生活目標建立等，這些精神上的改變，也可預見。

跟隨而來的整體效果，是體內生理大為改善，使肥胖度減低，血脂肪值降低，血壓正常化，血流功率上升，最大

氧氣攝取量增加，賀爾蒙分泌增多，動脈硬化改善，毛細血管發達，心筋效率上升，體脂肪減少，防止老化，而達到壽命的延伸。

日行萬步最有幫助

健走，應該走多少步才好？波多野教授說：

「根據運動量和健康的關係，一星期兩千卡路里（一天三百卡路里等於每天一萬步）的運動量，對健康最有幫助。若能達成這個運動量，可以有延壽八年的功效。」

「每天走一萬步，所需要的時間約為八十分鐘至一百二十分鐘，距離視步幅大小而定，大約七到八公里。」

「人們在每天生活中，走路的部分，平均約三千步，通勤上班工作的約可走五千步。根據這一情況，有意識的健走，已有三千至七千步，距每天一萬步已不難了。」

「要達成每天做到健走一萬步，應在一天生活中把時間規劃出來，在上班、購物、早晨、午休、傍晚都抽空時間

來走一走，加起來就差不多了。」

「波多野博士表示，他每天健走一萬三千步，一年走四百七十四萬五千步，每步七十公分，一年共走三千三百二十公里，等於環繞台灣島四次。」

長期健走要雙好鞋

健走的姿勢，應抬頭挺胸收小腹，兩臂放鬆自然擺動，步幅大小視各人身高腿長而走。初學和高齡的人，可用一分鐘走一百步的速度，要達成一萬步，可分多次走，每次走十五分鐘以上，合計一百分鐘。」

「習慣了健走，下半身的肌群經過鍛鍊以後，可作一分鐘一百二十步的快速走，腳跟先著地，合計八十三分鐘，可完成一萬步。」

「早上空腹時健走，可以口含糖果，以補充糖分。飽腹時則宜先散步，慢走二十分鐘後再快走。晚上健走也可以，但必須注意所走的路徑，安全第一。」

「要保持長期健走，應選擇一雙好鞋，鬆緊適度，內部堅固，腳指距離鞋

尖，應有一公分寬度，腳跟部分略微高起者較好。」

波多野義郎教授，生於一九三五年日本神奈川縣川崎市，現年七十一歲，一九五七年東京學藝大學保健體育系畢業。一九六二年獲得美國密西根大學碩士，一九六七年三十二歲取得美國奧勒岡大學體育博士，返國後在多所大學教授保健體育學、健康運動學。

萬步教授實至名歸

一九八二年發表全球第一篇《步行數與卡路里消耗量的關係》研究報告，「一萬步說」，帶動日本「每日一萬步」的步行運動風潮。

他的著作有：《奇蹟快步健康術》、《中高年的體力管理學》、《健康體力維持的運動科學》、《成人病的運動處方及療法》、《波多野義郎的步行健康法》。

另外還有數十篇與「走路運動」相關的研究報告和論文，因而贏得「萬步博士」的封號。

波多野博士目前是日本九州福祉大

學、運動健康福祉學科長、東京學藝大學名譽教授、宮崎步行協會會長，及日本相關學協會常務理事、諮詢委員等多項職務。

日本之成為全球健走風氣最盛的國家，波多野博士提倡的「萬步說」，影響很大。他二十多年來持續研究推廣，一再地推出科學性的論述，被封為「日本萬步教授」，乃實至名歸。

全台健走至少十萬

財團法人希望基金會董事長紀政說：「推廣一個全民運動，就好像是教育一樣，並非一朝一夕就能看出成效。在這幾年努力的推廣下，已有很多企業、學校與機關團體響應日行萬步健走，其中以私立台北醫學大學、國立聯合大學、國立屏東科技大學與私立世新大學提供獎勵，促成同仁養成走路運動習慣。

「在新竹科學園區也有許多廠商認購希望基金會發售的計步器，當作員工年節贈禮。也有越來越多的企業，邀請紀政董事長前去演講宣導，舉辦健走活動；加入推廣的單位，更是與日俱增。

「以往在公園裏，見到的不是散步，就是慢跑，現在有越來越多的民眾，以快步走做為運動，此一現象在台北市的大安森林公園，天母運動公園最為明顯。估計全台灣目前至少有十萬人以上加入健走運動行列。」

百萬樂步將會達成

紀政相信，在她鏗而不捨的推廣下，「百萬聚樂步」的百萬人目標將有達成的一天。

紀政拿了一張台灣的地圖，表示在今年七月要推出一個「環島健走一百八十天」活動，虛擬在台灣島上健走，藉由每天健走所累積的步數，換算成步行距離，讓大家多瞭解台灣這塊土地。她歡迎大家一起參與這場活動。

想知道你一天是否走了一萬步，希望基金會為籌募健走推廣基金，有百萬步計步器義賣，協助民眾養成「日行萬步終身受惠」習慣配備，同時也是「百萬聚樂步」的健康信物，自用送禮兩相宜，有意支持推廣民眾，可洽電話（〇二）二五九七八一八六。



汪清澄「紀政請來萬步博士現身說法」圖照（文見五十八頁）

- ①在演講會上紀政（左）向聽眾介紹波多野義郎博士。
- ②健走在日本是最普遍的健身運動，右三為波多野義郎博士。

