

非傳染病直擊

二零二二年 七月



保健妙方之步行篇

要點

- ※ 步行是人類的最佳良藥。每日有足夠的步行量對健康大有裨益，並可降低患上慢性疾病和早逝的風險。
- ※ 成年人可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至 10 000 步。就算達不到以上目標，多步行總比坐着好。
- ※ 習慣久坐或患有慢性病的人可以從短距離慢行開始，然後逐漸增加步行的距離和強度。他們亦可徵詢家庭醫生，就步行速度、持續時間和頻率，聽取建議。



保健妙方之步行篇

譽為西方醫學之父的古希臘醫師希波克拉底（Hippocrates）早在 2400 年前已明言：「步行是人類的最佳良藥」¹。誠然，步行對健康大有裨益（圖一），且不拘形式：清晨或飯後散步、走路上班或回家、徒步到附近商店或商場購物、走樓梯或在家來回踱步。

步行可帶來的健康益處

流行病學研究顯示，每日有足夠的步行量會降低患上慢性疾病和早逝的風險^{2, 3}。快步行會燃燒體內脂肪^{4, 5}，提升心肺適能，降低患上心血管疾病（包括高血壓^{4, 6}、冠心病⁷及中風⁸）的風險，提高胰島素敏感性以預防二型糖尿病^{9, 10}，以及降低患上某些癌症的風險（例如肝癌¹¹、更年期後的乳癌¹²和子宮內膜癌¹³等）。此外，步行亦有助消化，能增加腸道蠕動和減少糞便停留腸道的時間，而讓大腸黏膜表面少接觸糞便中的致癌物，可降低患上大腸癌的風險¹⁴。步行是負重活動，會增加肌肉力量（包括小腿、大腿和臀部的肌肉），改善平衡並預防骨質流失，從而減低跌倒¹⁵、骨質疏鬆（例如更年期後婦女的股骨頸¹⁶）和相關骨折

的風險。另外，步行亦有助舒緩焦慮和抑鬱症狀^{17, 18}、增強記憶力和更好地發揮創意思維（尤其是到戶外散步）¹⁹、預防腦功能退化並降低晚年出現認知障礙的風險²⁰。對很多人來說，步行可改善睡眠質素或克服失眠^{21, 22}。作為交通出行的方式，以步行替代駕駛汽車有助減少碳排放、空氣污染和交通噪音²³。

圖一：步行可帶來的健康裨益



成年人應以步行多少步為目標

如表一所示，日行 7 500 至 9 999 步可介定為「尚算活躍」，而日行 10 000 至 12 499 步則屬於「活躍」的體能活動水平²⁴。科學證據指出，就降低全因死亡率而言，將日行步數從約 2 000 步的靜態水平增至 7 500 至 10 000 步，此舉所帶來的健康益處大增^{3, 25}。研究指每日步行 9 000 至 10 000 步，可將死亡風險降低 41% 至 56%^{26, 27}。就 60 歲及以上的成年人而言，隨日行步數增加至每日行 6 000 至 8 000 步，死亡風險會逐漸降低²⁸。至於 60 歲以下的成年人，死亡風險會因應日行 8 000 至 10 000 步而持續降低²⁸。即使只稍增每日步數，也可降低死亡風險。研究指每日每多行 1 000 步，死亡風險估計會隨之降低 6% 至 36% 不等^{26, 27, 29}。

海外及本地指引

有證據證實以「每日步行 10 000 步」為目標是增加體能活動量的有效干預策略。有見及此，一些海外衛生當局（例如愛爾蘭³⁰、新加坡³¹及澳洲³²）建議其民眾每日步行 10 000 步。世界衛生組織西太平洋區域辦事處也倡議以日行 10 000 步為目標，以增加成年人體能活動水平³³。

按現有科學證據、海外和國際間相關指引、本港人口的每日步數基線水平後，建議成年人可根據自己的身體狀況、能力、節奏和個別情況，將日行步數的目標逐漸提升至 10 000 步。就算達不到以上目標，多步行總比坐着好。

表一：按每日步數劃分的體能活動水平

| 體能活動水平 | 每日步數 |
|--------|-----------------|
| 靜態 | 少過 5 000 |
| 不算活躍 | 5 000 至 7 499 |
| 尚算活躍 | 7 500 至 9 999 |
| 活躍 | 10 000 至 12 499 |
| 非常活躍 | 等於或多過 12 500 |

資料來源：2008 年 Tudor-Locke 等。

多步行和安全小貼士

步行是靈活多變的體能活動，可輕易融入日常生活。除了一雙舒適的鞋子外，步行毋需健身會籍、專業器材或服飾。作為一種低衝擊又可自我調節的活動，步行一般來說是安全的。對於習慣久坐或患有慢性病的人來說，如想培養多做體能活動的生活模式，步行是一個簡單且可行的起步點。他們可以從短距離慢行開始，然後逐漸增加步行的距離和強度。有需要人士亦可徵詢家庭醫生，就步行速度、持續時間和頻率，聽取建議。現時許多電子裝置都內置了計步功能，步行時可透過智能電話的相關應用程式或其他可穿戴裝置（例如智能手錶、體能追蹤裝置等）監察每日的累積步數，保持運動熱情。

為安全起見，步行時應盡可能選擇光線充足的街道或區域，並在人行道上行走；要注意補充水分，尤其當天氣炎熱或遠足時；在戶外行走時要注意防曬，穿着合適的衣物，戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡和使用防曬的太陽油。此外，進行中等強度、劇烈強度或長途步行前後，應做些熱身及緩和運動（例如原地踏步和針對下肢肌肉的伸展練習），以降低肌肉酸痛和受傷的風險。要知道更多有關步行的資訊，請瀏覽網頁：www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/walk_for_health/index.html。香港特區政府致力將香港發展成「易行城市」，和積極締造行人友善的環境。衛生署亦會繼續舉辦健康宣傳活動，讓市民更加了解步行的好處。為了健康，讓我們多步行！

主要健康訊息

- ◇ 成年人可根據自己的身體狀況、步伐和能力，循序漸進，以達致每日步行 10 000 步。
- ◇ 就算達不到以上目標，多步行總比坐着好。



參考資料

1. Stamatakis E, Hamer M, Murphy MH. What Hippocrates called 'Man's best medicine': walking is humanity's path to a better world. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52(12):753-754.
2. Paluch AE, Gabriel KP, Fulton JE, et al. Steps per day and all-cause mortality in middle-aged adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. *Journal of American Medical Association* 2021; 4(9):e2124516.
3. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Bassett DR, Jr., et al. Association of daily step count and step intensity with mortality among US adults. *Journal of American Medical Association* 2020;323(12):1151-1160.
4. Murtagh EM, Nichols L, Mohammed MA, et al. The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials. *Preventive Medicine* 2015;72:34-43.
5. Oja P, Kelly P, Murtagh EM, et al. Effects of frequency, intensity, duration and volume of walking interventions on CVD risk factors: a systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials among inactive healthy adults. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52(12):769-775.
6. Lee LL, Mulvaney CA, Wong YKY, et al. Walking for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2021;2(2):Cd008823.
7. Zheng H, Orsini N, Amin J, et al. Quantifying the dose-response of walking in reducing coronary heart disease risk: meta-analysis. *European Journal of Epidemiology* 2009;24(4):181-192.
8. Quan M, Xun P, Wang R, et al. Walking pace and the risk of stroke: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Journal of Sport and Health Science* 2020; 9(6):521-529.
9. Ballin M, Nordström P, Niklasson J, et al. Daily step count and incident diabetes in community-dwelling 70-year-olds: a prospective cohort study. *BMC Public Health* 2020;20(1):1830.
10. Iwasaki M, Kudo A, Asahi K, et al. Fast walking is a preventive factor against new-onset diabetes mellitus in a large cohort from a Japanese general population. *Scientific Reports* 2021;11(1):716.
11. Luo X, Yang W, Ma Y, et al. Physical activity and risk of hepatocellular carcinoma among U.S. men and women. *Cancer Prevention Research* 2020;13(8):707-714.
12. Hildebrand JS, Gapstur SM, Campbell PT, et al. Recreational physical activity and leisure-time sitting in relation to postmenopausal breast cancer risk. *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention* 2013;22 (10):1906-1912.
13. Schmid D, Behrens G, Keimling M, et al. A systematic review and meta-analysis of physical activity and endometrial cancer risk. *European Journal of Epidemiology* 2015;30(5):397-412.
14. Mahmood S, MacInnis RJ, English DR, et al. Domain-specific physical activity and sedentary behaviour in relation to colon and rectal cancer risk: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Epidemiology* 2017;46(6):1797-1813.
15. Aranyavalai T, Jalayondeja C, Jalayondeja W, et al. Association between walking 5000 step/day and fall incidence over six months in urban community-dwelling older people. *BMC Geriatrics* 2020;20(1):194.
16. Ma D, Wu L, He Z. Effects of walking on the preservation of bone mineral density in perimenopausal and postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis. *Menopause* 2013;20(11):1216-1226.
17. Kelly P, Williamson C, Niven AG, et al. Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52(12):800-806.
18. Pearce M, Garcia L, Abbas A, et al. Association between physical activity and risk of depression. A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry* 2022; doi:10.1010/jamapsychiatry.2022.0609.
19. Oppezzo M, Schwartz DL. Give your ideas some legs: the positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition* 2014;40(4):1142-1152.
20. Erickson KI, Raji CA, Lopez OL, et al. Physical activity predicts gray matter volume in late adulthood: the Cardiovascular Health Study. *Neurology* 2010; 75(16):1415-1422.
21. Kimura N, Aso Y, Yabuuchi K, et al. Association between objectively measured walking steps and sleep in community-dwelling older adults: A prospective cohort study. *PloS One* 2020;15(12):e0243910.
22. Wang F, Boros S. The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy* 2021;23(1):11-18.
23. Walking and Cycling: Latest evidence to Support Policy-making and Practice. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022.
24. Tudor-Locke C, Hatano Y, Pangrazi RP, et al. Revisiting "how many steps are enough?". *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2008;40(7 Suppl): S537-543.
25. Lee IM, Shiroma EJ, Kamada M, et al. Association of step volume and intensity with all-cause mortality in older women. *JAMA Internal Medicine* 2019;179 (8):1105-1112.
26. Jayedi A, Gohari A, Shab-Bidar S. Daily step count and all-cause mortality: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Sports Medicine* 2022; 52(1):89-99.
27. Sheng M, Yang J, Bao M, et al. The relationships between step count and all-cause mortality and cardiovascular events: A dose-response meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science* 2021;10(6): 620-628.
28. Paluch AE, Baijai S, Bassett DR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *Lancet Public Health* 2022;7:e210-e228.
29. Hall KS, Hyde ET, Bassett DR, et al. Systematic review of the prospective association of daily step counts with risk of mortality, cardiovascular disease, and dysglycemia. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2020;17(1):78.
30. Steps to Health Challenge. Ireland: Health Service Executive. Accessed at www.hse.ie/eng/about/who/healthwellbeing/our-priority-programmes/heal/what-is-steps-to-health.html.
31. National Step Challenge™. Singapore: Ministry of Health. Accessed at www.healthhub.sg/programmes/37/nsc.
32. 10,000 Steps Campaign. Australia: Queensland Government. Accessed at www.10000steps.org.au/.
33. Pacific Physical Activity Guidelines for Adults. Manila, Philippines: WHO Regional Office for the Western Pacific Region, 2008.



康樂及文化事務署（康文署）將於 2022 年 8 月 7 日（星期日）舉行「全民運動日 2022」。今年繼續以「日日運動半個鐘 健康快樂人輕鬆」為口號，鼓勵不同年齡和能力的市民恆常參與體育及體能活動，傳遞勤做運動有益身心的訊息。今年的「全民運動日」將以電子虛擬運動為重點推廣體育項目。活動當日，康文署會在轄下十八區指定場地舉辦多項免費康體活動，並開放大部分康樂設施，供市民免費使用。當日亦會透過本專題網頁及網上平台直播運動示範，有關運動適合任何人士在任何地方進行，歡迎市民屆時觀看及參與。有關「全民運動日 2022」的活動詳情，請瀏覽網頁 www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2022/index.html。

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，

意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險
資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生

委員

莊承謹醫生

鍾偉雄醫生

范婉雯醫生

何理明醫生

林錦泉先生

林嘉潤醫生

李兆妍醫生

梁美紅醫生

蘇佩嫦醫生

尹慧珍博士