

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，步行亦有助紓緩焦慮和抑鬱症狀^{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}。

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。

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。

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	林嘉潤醫生
鍾偉雄醫生	李兆妍醫生
范婉雯醫生	梁美紅醫生
何理明醫生	蘇佩熳醫生
林錦泉先生	尹慧珍博士