

行出健康路

要點

- ※ 步行是一種對健康大有裨益，包括降低患上肥胖症和慢性非傳染病（如心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症）的風險、改善精神健康和延長壽命的體能活動。
- ※ 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。即使達不到該目標，多步行總比坐著好。
- ※ 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。
- ※ 步行是一項很好的社交活動，有助於減少孤獨感並提高生活質素。讓我們與朋友、家人及同事一同步行，共享箇中樂趣。



行出健康路

缺乏體能活動是導致肥胖、慢性疾病和早逝的主要風險因素之一。為了健康和預防非傳染病，世界衛生組織（下稱「世衛」）建議 18 歲或以上成年人每周進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動、或等量和強度相若的體能活動。他們亦應限制久坐時間，並以進行任何強度的體能活動取而代之，包括低強度體能活動¹。然而，全球 31% 成年人的帶氧體能活動量未能達致建議水平²。一項研究估算，全世界每年至少有 390 萬人可透過體能活動避免早逝³。為加強協調行動推廣體能活動，世衛在二零一八年推行《二零一八至二零三零年促進身體活動全球行動計劃：加強身體活動，造就健康世界》⁴，敦促會員國實施適當的方案以提高民眾的體能活動水平^{2, 4}。

香港特別行政區政府一直與各持份者緊密合作，推動市民參與體能活動。在提高市民體能活動水平方面，步行被視為最容易和可行的方法^{5, 6}，因此衛生署在二零二一年成立了跨領域的推廣體能活動專責小組，就規劃和推行全港宣傳活動提供建議，以推廣步行。本文重申步行能為健康帶來的各種益處，旨在鼓勵市民每日維持充足的步行量，以收強身健體之效。

步行可帶來的健康益處

任何體能活動均有益健康，而步行則是一項花費不多且能隨時的全方位帶氧活動。我們只須一雙舒適的鞋子即可步行，毋需任何健身會籍、專業器材或特定服飾輔助。與預定的運動班或活動相比，步行可輕易融入日常生活中，對於忙碌人士而言是一種更有彈性、更靈活的體能活動。以步行替代乘坐汽車或其他機動交通工具作為出行方式，更可減少溫室氣體排放和空氣污染，造福環境和有助應對氣候變化。

步行被稱譽為「人類的最佳良藥」⁷。流行病學研究顯示，步行對健康大有裨益（圖一），包括降低患上肥胖症和慢性非傳染病（如心血管疾病、二型糖尿病和某些癌症）的風險、改善精神健康和延長壽命^{8, 9}。就大多數健康成果而言，增加步行量可為健康帶來更多益處，如增加步行頻率（即每日步行時段的節數）、延長步行時間（即每節步行時段的長短）及／或提升步行強度（即步行速度）。在降低死亡率方面，死亡風險會隨日行步數增加而逐漸降低¹⁰⁻¹³。研究顯示，一般成年人如每日每多行走 500 步，死於心血管疾病的風險會降低 7%¹⁴；每日每多行走 1 000 步，全因死亡的風險會降低 12% 至 15%^{14, 15}。不論久坐時間長短，每日步行 9 000 至 10 500 步的死亡風險最低¹⁶。然而，研究顯示日行步數如超過 10 000 步，在降低死亡風險方面所帶來的額外健康效益則會變得微不足道^{10-12, 17}。

圖一：步行可帶來的健康益處



按現有科學證據、海外和國際間相關指引及參考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，步數可透過全日分次步行累積。就算達不到以上目標，多步行總比坐着好。要增加每日步數，市民可走路上班和回家，或乘搭公共交通工具時在到達目的地前的數個車站下車，然後步行至目的地；在午餐或晚餐後散步；和以行樓梯替代乘搭電梯或升降機。周末及假日是非常適合與家人到公園散步或相約朋友一起行山遠足。要知道更多有關遠足資訊，包括路線資料和遠足安全注意事項，可瀏覽康樂及文化事務署《行山樂》網站（www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/index.html）。

對習慣久坐或患有慢性病的人來說，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。為了在炎熱天氣下步行時保持涼爽，建議步行人士穿着寬鬆和淺色衣服、在戶外行走時要注意防曬（如使用防曬的太陽油）、選擇有遮蔭的步行路線或在設有空調的地方（如商場）步行、選擇一天中較涼快的時段步行、補充足夠水分和不宜過分進取。

推廣步行的措施

二零二零至二零二二年度人口健康調查的結果顯示，本港的 18 歲或以上人口中有 24.8% 人士的體能活動量並不充足¹⁸。為讓更多市民認識步行的益處和推動大眾多步行，衛生署在推廣體能活動專責小組的督導下推出「日行萬步」活動。

除了大規模的線上及線下宣傳，衛生署與職業安全健康局於二零二二年合辦首次步行挑戰活動。該活動以「為健康·齊萬步」為口號，旨在透過工作場所向成年人推廣步行，並鼓勵市民增加體能活動以預防非傳染病。於二零二三年，衛生署舉辦了第二次步行挑戰活動，以「家家齊萬步，開心又健康」為口號，推動市民與家人一同步行，並將日行萬步這個習慣融入日常生活。繼成功舉辦上述活動後，衛生署將會舉辦第三次步行挑戰活動，鼓勵市民與朋友一同步行，共享箇中樂趣。敬請繼續關注，瀏覽專題網站（www.10000stepsaday.hk/?lang=tc）以獲取更新消息。衛生署會繼續多管齊下，讓市民更深入認識體能活動的益處，並會與相關持份者及社區伙伴緊密合作，幫助市民養成多步行的習慣。



參考資料

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020.
2. Physical Activity (26 June 2024). Geneva: World Health Organization. Accessed 2 August 2024: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
3. Strain T, Brage S, Sharp SJ, et al. Use of the prevented fraction for the population to determine deaths averted by existing prevalence of physical activity: A descriptive study. *Lancet Global Health* 2020; 8(7):e920-e930.
4. Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: World Health Organization, 2018.
5. Bull FC, Hardman AE. Walking: a best buy for public and planetary health. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52(12):755-756.
6. Campbell A, Calderwood C, Hunter G, et al. Physical activity investments that work-Get Scotland walking: A National Walking Strategy for Scotland. *British Journal of Sports Medicine* 2018;52(12):759-760.
7. 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.
8. The Benefits of Regular Walking for Health, Well-being and the Environment. London: C3 Collaborating for Health, September 2012.
9. Ungvari Z, Fazekas-Pongor V, Csiszar A, et al. The multifaceted benefits of walking for healthy aging: From Blue Zones to molecular mechanisms. *GeroScience* 2023;45(6):3211-3239.
10. Hansen BH, Dalene KE, Ekelund U, et al. Step by step: Association of device-measured daily steps with all-cause mortality-A prospective cohort Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2020;30(9):1705-1711.
11. Paluch AE, Baijaj 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.
12. 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.
13. Stens NA, Bakker EA, Mañas A, et al. Relationship of daily step counts to all-cause mortality and cardiovascular events. *Journal of the American College of Cardiology* 2023;82(15):1483-1494.
14. Banach M, Lewek J, Surma S, et al. The association between daily step count and all-cause and cardiovascular mortality: A meta-analysis. *European Journal of Preventive Cardiology* 2023;30(18):1975-1985.
15. 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.
16. Ahmadi MN, Rezende LFM, Ferrari G, et al. Do the associations of daily steps with mortality and incident cardiovascular disease differ by sedentary time levels? A device-based cohort study. *British Journal of Sports Medicine* 2024;58(5):261-268.
17. Del Pozo Cruz B, Ahmadi MN, Lee IM, et al. Prospective associations of daily step counts and intensity with cancer and cardiovascular disease incidence and mortality and all-cause mortality. *JAMA Internal Medicine* 2022;182(11):1139-1148.
18. 香港特別行政區：衛生署。二零二零至二零二二年度人口健康調查。



每年九月二十九日舉行的世界心臟日 (World Heart Day)，旨在提醒世界各地人民要好好照顧心臟健康。如欲了解更多有關世界心臟日的資訊，請瀏覽網站：world-heart-federation.org/world-heart-day/。

心血管疾病，包括心臟病和中風，是全球頭號殺手，每年有超過 2 千萬人因心血管疾病喪生。在二零二三年，本港共有超過 11 100 宗因心血管疾病引致的登記死亡個案，當中包括 7 258 宗心臟病死亡個案。然而，通過控制風險因素和養成有益心臟的習慣，80% 由心血管疾病導致的早逝個案是可預防的。

為對抗心血管疾病，市民應奉行健康生活模式，包括多做體能活動；保持均衡飲食，每天進食最少五份的水果和蔬菜及限制攝取油、鹽和糖；不要吸煙；以及避免飲酒。



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

梁美紅醫生

鍾偉雄醫生

梁耀康醫生

范婉雯醫生

李予晴醫生

林錦泉先生

蘇佩嫦醫生

李兆妍醫生

尹慧珍博士