



日行萬步

10,000 Steps a Day



衛生署

Department of Health

引言



久坐不動
有損健康。



市民應減少坐下的時間，並在日常生活中多活動，例如多步行。**行多啲，健康啲。**

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「**日行萬步**」的目標。

》 就算達不到以上目標，
多步行總比坐着好

為什麼要多步行？



建立有活力的生活模式，
由步行做起



久坐不動
有損健康

久坐不動有損健康。長時間坐下會增加死亡率，亦會增加患上心血管病、癌症和二型糖尿病等疾病的風險。故此，市民應減少久坐不動的時間。



步行是簡單
體能活動

步行是一種大部分市民每天都會做的簡單體能活動。

可從每天
多步行做起



要減少久坐時間，市民可從每天多步行做起。

步行既容易又健康



步行不受時間或地點限制，你可以將步行融入日常生活當中。

要享受步行帶來的益處，你只需一對舒適的鞋子，無需特殊裝備。



步行可以為我們帶來很多意想不到的益處！

步行對健康的益處



**維持
適當體重**



**改善
心肺功能**



**減少患上
慢性疾病**

例如高血壓、
二型糖尿病、
心血管病和
某些癌症
的風險



**強化
肌肉和骨骼**



**減輕焦慮
和抑鬱症狀**

我的步數足夠嗎？

現時許多電子儀器有內置計步功能，你可以透過以下裝置監察每日步數：



智能電話



智能手錶
或計步手環等
穿戴式裝置

監察每日步數可以鼓勵你多步行，並且朝着步數目標邁進



計步器

成年人根據自己的狀況，循序漸進，以達致「日行萬步」



考慮到現有的科學證據、本地、海外和國際間相關指引以及本地人的平均每日步數，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「日行萬步」。就算達不到以上目標，**多步行總比坐着好**。



如何多步行？



假如生活忙碌沒有空餘時間……

你可以將步行融入日常生活，以下是一些在日常活動中增加每日步數的例子：



多選擇行樓梯，少乘搭升降機及扶手電梯。



平日乘車時，早一個站下車，步行到目的地。

假如下雨、太冷、太熱或太潮濕……

你可以選擇於下列室內地點步行：

家中

在家中看書或看電視時也能原地踏步，遠離久坐不動的生活方式。



辦公室

親自走到同事面前商談公事，少用電話。



商場

於商場步行安全舒適，讓你以輕鬆的方式朝着每日步數目標努力。



如何保持步行的動力？

1

定下每日步數目標，
並使用智能電話內的
應用程式或穿戴式裝置
來記錄你的每日步數

2

與家人和朋友
一起步行

3

與你的寵物
一起步行

4

參加慈善
步行活動

5

到戶外步行不但有益身心，更可欣賞不同
風景，使步行更有趣，令你保持動力。
你可以選擇在下列戶外地點步行：

住處附近

海濱長廊

公園及
健步行徑

郊野公園及
遠足路線

步行小貼士

全港十八區均設有健步行徑。坐言起行，
現在就到你附近的**健步行徑**開始步行吧！

到**郊外遠足**是一項受歡迎的體能活動。既
可以和家人朋友一起享受遠足的樂趣，又
可以欣賞沿途美麗的風景！

瀏覽康樂及文化事務署網站，了解更多有關
步行地點的資料：

健步行



行山樂



優質健行



步行運動時的注意事項

1

穿着**舒適的衣服和鞋子**。鞋的內部要提供良好的承托和保護力，鞋外的足跟部位要穩固，提供足夠防護。

2

以**正確的姿勢**走路：挺直身子，放鬆肩膀，自然地擺動手臂。

3

不要空腹或飽餐後進行步行運動。運動後要**補充足夠水分**。

4

選擇在**安全和平坦的場地**或路徑步行，避免跌倒。

5

開始時可選擇以較慢的速度步行短距離；其後**根據個人能力循序漸進**，逐步提升運動頻率、強度及時間。

6

步行運動前，**先做熱身及伸展運動**；步行運動接近完成時，減慢步速及之後做緩和運動。

7

如有以下情況^{備註}，開始運動計劃前應考慮諮詢醫護人員：

- 患有**慢性疾病**，例如心臟病和呼吸系統疾病等
- 容易因頭暈而**失去知覺**
- 稍費力氣已**覺胸部疼痛**或不適、心悸或呼吸困難
- 已屆**中年或以上**、一直**沒有運動習慣**或有計劃進行較為劇烈的運動
- 有**骨骼或關節問題**，例如關節附近出現紅腫、發熱、疼痛或僵硬等徵狀

如在步行期間或之後感到身體不適或有任何不良反應，例如胸部疼痛或不適、頭暈或呼吸困難，請立即停止運動，並盡快諮詢醫護人員。

備註：上述表列情況並非詳盡無遺。市民開始運動計劃前如有任何疑問，應先諮詢醫護人員。

相關資訊

如欲了解更多，請瀏覽以下網站：

<https://www.change4health.gov.hk/>

