



日行萬步
10,000 Steps a Day





久坐不動
有損健康。

市民應減少坐下的時間，並在日常生活中多運動，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/>

