

旅遊醫學

三軍總醫院家醫/社區醫學部

楊惠芳主治醫師簡歷

學歷：

國防醫學院醫學系 101 期(97 年班)醫學士

國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系博士班

現職：

三軍總醫院家庭暨社區醫學部

家庭醫學科主治醫師

老年醫學科主治醫師

國防醫學院家庭醫學科兼任講師

專業經歷：

教育部定講師

家庭醫學會專科醫師

老年醫學會專科醫師

你曾有過類似的經驗嗎？

根據統計，20~70%旅客在旅途中出現健康問題

-潛在健康問題

-事故傷害

-環境等因素影響

-傳染病症狀:腹瀉、發燒



國際間旅遊疫情建議等級表

Updated: 2019/1/16

疫病	國家/地區	等級	旅行建議	發布日期
新型A型流感	中國大陸	第二級 警示(Alert)	對當地採取 加強防護	2018年11月23日
	廣東省、安徽省、福建省、北京市、廣西壯族自治區、江蘇省 其他省市，不含港澳	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2018年8月21日
登革熱	東南亞地區9個國家：印尼、泰國、新加坡、馬來西亞、菲律賓、寮國、越南、柬埔寨、緬甸、南亞地區1個國家：斯里蘭卡	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2016年8月16日
麻疹	亞洲：中國大陸、菲律賓、越南、泰國、印尼、印度、哈薩克、以色列；非洲：剛果民主共和國、獅子山、索馬里、幾內亞、馬達加斯加；歐洲：義大利、羅馬尼亞、烏克蘭、希臘、英國、塞爾維亞、法國、喬治亞、俄羅斯；美洲：委內瑞拉、巴西	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2019年1月16日
中東呼吸系統 冠狀病毒感染症 (MERS-CoV)	沙烏地阿拉伯 中東地區通報兩例國家： 阿拉伯聯合大公國、約旦、卡達、伊朗、阿曼、科威特	第二級 警示(Alert)	對當地採取 加強防護	2015年6月9日
小兒麻痺症	巴基斯坦、阿富汗、索馬里	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2015年9月30日
茲卡病毒感染症	亞洲6國、美洲21國/屬地、大洋洲3國/屬地、非洲2國	第二級 警示(Alert)	對當地採取 加強防護	2015年12月1日
	亞洲6國、美洲21國、非洲10國、大洋洲2國	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2018年12月5日
拉薩熱	索馬里、貝南共和國	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2018年2月13日
黃熱病	巴西	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2017年1月17日
霍亂	葉門、索馬里	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2017年8月15日
白喉	印尼、葉門	第一級 注意(Watch)	提醒遵守當地 的一般預防措施	2017年12月26日
伊波拉病毒感染	剛果民主共和國	第二級 警示(Alert)	對當地採取 加強防護	2018年5月15日
德國麻疹	日本	第二級 警示(Alert)	對當地採取 加強防護	2018年10月25日

大綱

- 旅遊常見醫療保健問題
 - 旅行者腹瀉
 - 呼吸道疾病
 - 高海拔疾病
- 其他旅遊傳染疾病及預防疫苗與藥物
 - 黃熱病
 - 瘧疾
 - 流行性腦脊髓膜炎
 - 登革熱

旅行最常出現的問題-旅行者腹瀉 (尤其到開發中或未開發國家)

全國遊客中 10人全腹瀉

分類：國內新聞

新聞等級：3

(中央社記者陳清芳台北10日電)1團台灣遊客1月份自泰國曼谷回台，其中6人因為發燒被機場發覺送醫治療，後續的檢驗及疫情調查發現，全團10人都腹瀉，防疫單位懷疑當地餐飲不潔，導致菌性痢疾污染。

衛生署疾病管制局副局長施文清今天指出，這個旅行團1月17日前往泰國曼谷，1月22日回台，在機場發覺發燒症狀6人，其中3人被驗出桿菌性痢疾，但該團稱想害自己亂吃，跟旅行團無關。然而，疫情調查顯示，全團10人都腹瀉，顯然不是旅客個人行為造成。

施文清說，台灣每年都有約10起境外移入桿菌性痢疾病例，泰國是輸出病例的地區之一。這家旅行社雖提供用餐地點名單，但無法釐清這家餐廳出問題，也有可能是不衛生的冰塊、用生水清洗的生菜沙拉，害得所有團員中毒。

旅遊者腹瀉



旅遊者腹瀉-病因

- 病因：
 - 為一種傳染性疾病
 - 旅行者腹瀉大部分因細菌感染引起，佔近八成
 - 細菌性較常見為大腸桿菌、沙門氏菌、志賀氏菌等
 - 病毒性較常見為輪狀病毒、諾羅病毒等

旅遊者腹瀉-臨床表現

- 旅遊第一週內出現
- 腹瀉（平均 4-5 次/天）、輕微發燒、頭痛、全身酸痛
- 平均 3-5 天自動康復

預防--慎選食物和水

1. 熱食、熱飲、煮沸過最保險
2. 勿食用生食或未煮熟的肉類海鮮、未殺菌乳製品(含冰淇淋)、久置的食物
3. 選擇需自行剝皮的水果；不可剝皮的水果自行洗淨後再食用。
4. 用有品牌未拆封的罐裝水刷牙、沖泡飲料或飲用。
5. 少吃路邊攤(冰冷食物)、沙拉、某些區域的飛機餐也要小心。

Cook it, Boil it, Peel it or Forget it

預防--旅途中注意事項

1. 餐前、廁後以肥皂及清水洗手，若沒有肥皂，可用含酒精(濃度 60%以上)的乾洗手液
2. 選擇環境清潔的餐廳或旅館
3. 若旅行期間較久，考慮自行攜帶或購買餐具、電湯匙或是其他可以煮沸食物/過濾 飲用水的工具器材

腹瀉處理

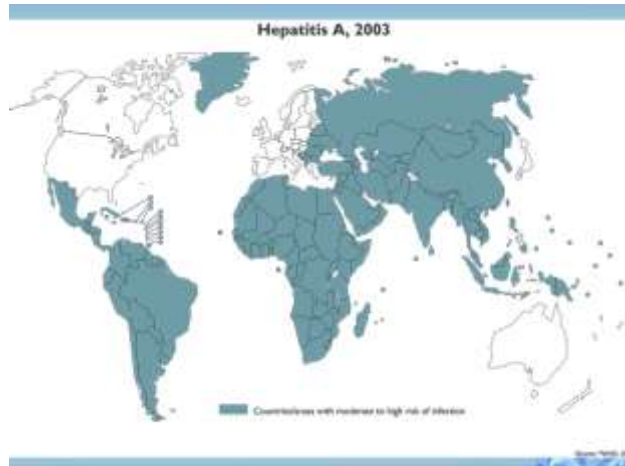
- 輕微腹瀉多在 1-2 天自行緩解，一週內痊癒，鮮少造成生命危險，但要記得補充體液，因為腹瀉流失大量水分和電解質。
- 飲用運動飲料，應避免咖啡、酒、乳製品及刺激性食物，補充體液要分次少量，情況許可再慢慢增加食物的種類及量，一開始建議清淡飲食如白稀飯或是白吐司。
- 若腸胃炎伴隨發燒、大便帶血等狀況可以考慮 使用抗生素治療。
- 旅遊前可以請醫師先行開立治療腸胃炎的備用藥物(抑制腸道分泌的藥物，抑制腸道蠕動的藥物等)以防萬一。

- 注意脫水現象，老人、孩童為高危險群，出現脫水徵兆盡速送醫。
- 返國後若持續腹瀉，需請醫師進一步診治是否有寄生蟲等感染。



A 型肝炎

- 若常到非洲、東南亞、南美洲等炎熱且衛生條件較差地區旅遊工作者，建議打 A 型肝炎疫苗。
 - 前後兩劑間隔 6~12 個月施打。
 - 第一劑打完一個月後保護力達 94~100%，完成第二劑持續力 20 年。
- 台灣研究（1993）：台灣西部 16 歲以下抗體盛行率僅有 11.9%，中部山區與東部高達 81%。
- 台灣研究（2003）：臺灣 20 歲以下抗體之盛行率均在 10% 以下。
- 死亡率低（約千分之一）。
- 兒童時期感染尤其多不出現臨床症狀或症狀輕微；成人則較為嚴重



A 型肝炎-旅遊者建議

- 是否具有 A 肝抗體的保護，或至少於出發前 2 星期來接種一劑 A 型肝炎疫苗，之後再接種第二劑。
- 如果本身已有慢性 B 型肝炎或 C 型肝炎的疾病，不論是否前往 A 型肝炎盛行的國家，也建議自費施打 A 型肝炎疫苗。



呼吸道疾病

- 大部分為感冒，也可能為流行性感、氣管炎、肺炎、肺結核



流感 (influenza) ≠ 感冒 (cold)		
症狀	流感	感冒
發作期 (onset)	突然	漸進
發燒	常見	少見
咳嗽	有時會很嚴重	乾咳
咽痛	明顯	少見
肌肉痛	常見，通常嚴重	輕微
疲勞 (fatigue)	維持2-3週	輕微
胸悶不適感	常見	輕至中度
鼻塞	偶爾	常見
打噴嚏	偶爾	經常
喉嚨痛	偶爾	常見



預防呼吸道疾病

- 疫苗注射
 - 流行性感、感冒疫苗
 - 肺炎鏈球菌疫苗

- 白喉、百日咳疫苗
- 麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗(MMR)








澳洲麻疹疫情 出國先打MMR疫苗

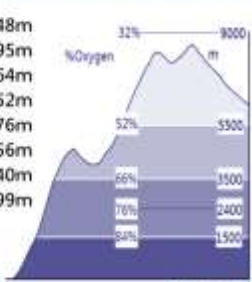
【華入健康網 記者張瑞雲／台北報導】2012年10月14日 11:30

前往澳洲求學、打工、旅遊的民眾要注意，疾病管制局表示，澳洲新南威爾斯省發生近10年來最嚴重的麻疹疫情，今年截至10月11日共報告183例，是歷年之最，呼籲計畫前往該地的民眾，出發前2至4周先至地區衛生局接受醫師評估，必要時應補打「麻疹、腮腺炎、德國麻疹混合疫苗 (MMR疫苗)」，以確保自身的體力。



高海拔疾病

- 急性高山病 (Acute Mountain Sickness, AMS)
- 高山腦水腫 (High Altitude Cerebral Edema, HACE)
- 高山肺水腫 (High Altitude Pulmonary Edema, HAPE)

高山症：概觀		高山症：概觀	
差異	低氣壓 (低氧)、低溫、低濕度、高紫外線	聖母峰 (尼泊爾) 8848m 吉力馬札羅山 (坦尚尼亞) 5895m 聖母峰基地營 (尼泊爾) 5364m 玉山 (台灣) 3952m 富士山 (日本) 3776m 拉薩 (中國) 3656m 拉巴斯 (玻利維亞) 3640m 庫斯科 (秘魯) 3399m	
高海拔	1500~3500m 高 3500~5500m 非常高 >5500m 極高		
高山症	✓ 人體對高山缺氧環境之生理調適，約需3~5天。 ✓ 上升速度超過人體的適應能力，便產生高山症。 ✓ 先前相似環境下的發病經驗為唯一可預測的指標。		
高山症：症狀		治療：高山症與腦水腫	
急性高山症 (AMS)	✓ 頭痛並合併下列症狀一種以上症狀：疲倦虛弱、頭暈、頭重腳輕、腸胃不適、睡眠困難 ✓ 約1~2天適應後症狀會消失	Acetazolamide 250mg/tab 每天兩次，每次半顆 (超過100kg者每次一顆) 兒童--每12小時 2.5mg/kg	Dexamethasone 4mg/tab 每6小時一次，每次半顆 (或每12小時一次，每次一顆) 預防 釐重症替代用藥，兒童不宜使用
高海拔腦水腫 (HACE)	✓ 步態不穩及意識改變 (可合併急性高山症) ✓ 神經學症狀不常見 (譬如抽搐) ✓ 鑑別診斷：脱水、疲累、低血鈉、低血糖、低體溫	預防 每天兩次，每次一顆 兒童--每12小時 2.5mg/kg	治療 高山症--每6小時 4mg 腦水腫--立即 8mg + 高山症劑量 兒童--每6小時 0.15mg/kg
高海拔肺水腫 (HAPE) 最致命!	✓ ≥2種症狀：休息狀態下呼吸困難、咳嗽、虛弱、運動能力下降、胸悶、胸悶、胸部液體充滿感 ✓ ≥2種病徵：呼吸因有喘音或哮喘音、心悸、心跳過速、呼吸急促。		

高山症：其它治療及預防

其他治療

- ✓ 下降高度（首要選擇！）
- ✓ 給予氧氣呼吸支持
- ✓ 行動式加壓裝備或高壓艙

預防措施

- ✓ 避免過度活動及快速上升
- ✓ 需要適當的適應期（每上升1000m，額外停留一天調適）
- ✓ 到新高度前2天避免飲用酒精性飲料

高山症：黃金準則

五大黃金準則



- ✓ 得了高山症不必驚慌，但死於高山病就是不智。
- ✓ 任何病症都假定是高山症。直至證明是別的疾病。
- ✓ 絕對不要帶著高山症的症狀繼續上山。
- ✓ 症狀正在惡化必須立刻下降高度。
- ✓ 絕對不要將有高山症的人單獨留下。

黃熱病



- 流行區：撒哈拉沙漠地帶與熱帶南美洲地區
- 黃熱病是一種急性病毒性發熱疾病，主要是由帶有黃熱病病毒之蚊子叮咬而感染。
- 死亡率：地方性流行區內人口的致死率約為 5%；但爆發流行時致死率可達 20% ~40 %。
- 黃熱病疫苗注射證明書是現時唯一於各國入境時需出示的國際疫苗證明書。

黃熱病預防疫苗

- 只需接受一劑皮下注射，自接種之日第 10 天起，保護力可維持終身
- 應在出國前十天辦理接種
- 年齡滿 9 個月以上者施打

瘧疾

- 什麼是瘧疾？
 - 由感染瘧原蟲之瘧蚊叮咬人類而傳染
 - 於 1965 年 12 月 4 日，聯合國世界衛生組織授予「台灣地區瘧疾根除」證件。
 - 流行區：非洲、東南亞、大洋洲及中南美洲等熱帶、亞熱帶地區。



- 您知道嗎？
 - 瘧疾為今日全球最普遍的疾病
 - 40%全球人口身處流行區
 - 每年三至五億瘧疾病例
 - 每年一至三百萬人死於瘧疾
 - 死亡的人口當中，約 90%發生在非洲
- 個人防護措施：避免蚊蟲叮咬
- 服用預防藥物：目前國內瘧疾預防用藥計有下列四種=>
 - 羥氯奎寧(Hydroxychloroquine)
 - 美爾奎寧(Mefloquine)
 - 去氧羥四徽素(Doxycycline)
 - Malarone

藥品成分名	成人服用方式	禁忌症及注意事項
去氧羥四徽素 Doxycycline	① 每日一次 ② 抵達高風險區前 1-2 日開始服用，離開後繼續服用 28 日 ③ 每次 1 錠 (100 mg)	禁忌症 孕婦、8 歲以下兒童、對藥物成分過敏者 應特別注意對象 哺乳中婦女、肝功能不全 副作用 皮膚光敏性(建議加強防曬)、胃部不適、長期服用可能增加腸道念珠菌感染機率
阿托奎與 氯胍合製劑 Atovaquone-proguanil	① 每日一次 ② 抵達高風險區前 1-2 日開始服用，離開後繼續服用 7 日 ③ 每次 1 錠 (Atovaquone 250mg/proguanil 100mg)	禁忌症 懷孕及哺乳中婦女、5 公斤以下嬰幼兒、嚴重腎功能不全、對藥物成分過敏者 副作用 ① 頭痛、噁心、嘔吐、胃痛、腹瀉、食慾不振，少數會出現焦慮、心悸 ② 如皮膚出現紅疹、發癢，應立刻停藥並諮詢醫師
美爾奎寧 Mefloquine	① 每週一次 ② 抵達高風險區前 2-3 週開始服用，離開後繼續服用 4 週 ③ 每次 1 錠 (250 mg)	禁忌症 憂鬱症、焦慮症、思覺失調症等精神疾病患者、有癲癇或癲癇病史、對藥物成分過敏者 應特別注意對象 有心律不整病史、體重小於 5 公斤的嬰幼兒、懷孕前 3 個月婦女 副作用 ① 噁心、嘔吐、暈眩、失去平衡、頭痛、失眠、嗜睡 ② 如皮膚有出疹，應立刻停藥並諮詢醫師 ③ 駕駛車輛、飛機、操作機械、深潛水等需細心協調動作者，應特別留意暈眩、平衡失調等副作用
羥氯奎寧 Hydroxychloroquine	① 每週一次 ② 抵達高風險區前 2 週開始服用，離開後繼續服用 4 週 ③ 每次 2 錠 (400 mg)	禁忌症 孕婦、有視網膜斑病變病史、對藥物成分過敏者 應特別注意對象 哺乳中婦女、有卟啉症(卟啉症)及乾癬(psoriasis)病史者、蠶豆症患者、兒童不可長期使用 副作用 ① 視力模糊、皮膚發疹、瘙癢、噁心、下痢、頭暈 ② 如有視力異常症狀(如視野出現暗點或光圈、色彩異常)應立刻停藥並就醫

流行性腦脊髓膜炎

腦脊髓膜炎為一種由腦膜炎雙球菌 (Neisseria meningitidis) 感染引起的細菌性腦膜炎或菌血症。

傳染方式：直接接觸感染者的喉嚨和鼻腔等呼吸道分泌物，或是飛沫、唾液，好發於春、冬二季（約每年 11 月至隔年 6 月）。

1. 主要的流行地區為撒哈拉沙漠以南橫跨非洲中部的「非洲流腦帶」地區
2. 在回教朝聖季節前往回教聖地朝聖之信徒(沙烏地阿拉伯政府要求赴沙國朝覲(Hajj)必須接種流行性腦脊髓膜炎疫苗，並出示預防接種證明書)



流行性腦膜炎-預防

- 國際間目前僅建議針對高危險群或至流行區域的人接種，一般民眾不建議使用。
- 必須接種疫苗
- 必須在入境十天以前接種完成一劑流行性腦脊髓膜炎疫苗(Nimenrix)，此疫苗一劑會有五年的保護效力，需持續具保護力者，應每五年追加一劑。

登革熱

- 登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊叮咬而感染的急性傳染病。
- 主要在熱帶及亞熱帶有埃及斑蚊及白線斑蚊分布的國家，特別是埃及斑蚊較多之地區，包括亞洲、中南美洲、非洲及澳洲北部，以及部分太平洋地區島嶼。
- 發燒、頭部、肌肉、骨頭、關節的奇痛，後眼窩痛以及發疹為主要症狀。



斑蚊生活習性比較		
	埃及斑蚊	白線斑蚊
蟲卵抗旱能力	乾燥6個月以上尚具孵化能力	乾燥3個月尚具孵化能力
幼蟲孳生地類型	人工容器(花瓶、花盆底盤、水罐)	人工容器、天然容器(樹洞、椰子殼)
外觀特色	胸部背面有一對彎曲白線橫紋及中間2條縱線	胸部背面有一條白線
成蟲棲息習性	室內-深色衣服、窗簾、布幔、傢俱及縫處	室外-孳生地附近之植物或縫處
雌蚊活動期	白天(朝9晚5) 吸血高峰:上午9-10點及下午4-5點	
吸血對象	人為主	人、貓、狗等哺乳動物
叮咬習性	覺覺性高，易受驚動而中斷吸血並更換吸血對象	覺覺性低，不易受驚動而中斷吸血，會在同一宿主咬斷血液後才離開
產卵速度	快	慢
吸血後產卵數	100~150粒	80~120粒
成蚊壽命	雌蟲:30天 雄蟲:15天	雌蟲:14天 雄蟲:15天
分布	北回歸線以南地區	全台1500公尺以下的平地及山區

治療與預防

- 典型登革熱致死率低於 1%
- 登革出血熱若無適當治療，死亡率可達 20%(WHO)，早期診斷並加以適當治療，死亡率可低於 5%
- 登革熱沒有特效藥物可積極治療，一般採行支持性療法

個人防護措施

- 避免蚊蟲叮咬
- 晚上外出時，應著淺色長袖、長褲衣物，裸露部位可擦防蚊藥膏或噴防蚊液。
- 住在有紗門紗窗且衛生設備良好的房子
- 睡覺時使用蚊帳，檢查蚊帳是否有破洞，蚊帳內是否有蚊子，可以噴殺蟲劑或點蚊香

美國環境保護局認證			
成分	來源	濃度	保護時間 (小時) **
DEET 避蚊	合成	5%	2
		10%	3
		15%	5
		30%*	6-8
Picaridin 派卡瑞丁	合成	10%	6
		20%	8-12
Oil of lemon eucalyptus 檸檬尤加利精油	天然	30%	6
Para-menthane-diol (PMD) 檸檬桉	天然/合成	10%	2
IR3535	合成	20%	8

*台灣DEET濃度 12-10% 適用，但濃度 >30% 並不建議長時間使用，反而可能發生副作用機率提升，不建議使用在人體上。加拿大衛生部曾限制於 2003 年之前推出已註冊濃度 >30% 的 DEET。

**依據美國環境保護局認證之產品資料(EPA)。

安全使用

- 勿噴於兒童手上，可能造成誤食或黏膜刺激。請噴在大人手上再幫小孩子塗擦均勻。
- 噴霧類產品避免在密閉空間使用。不要直接往臉上噴！
- 不是噴越多越有效，有需要再用即可。

- 不可以使用在有傷口、或皮膚敏感處。
- 使用後，需要使用清潔用品與清水清洗防蚊液與衣物。
- 美國疾病管制中心以及加拿大衛生部都建議，先擦防曬乳，再補防蚊液。
- DEET（敵避）會降低防曬產品的防曬效果約 33%，請記得適時補擦防曬。
- 防曬產品可能增加 DEET 的吸收。

【登革熱疫苗接種資訊】

- 104 年 12 月全球首支登革熱疫苗問世，為法國 Sanofi Pasteur 藥廠所生產的 Dengvaxia，屬四價活性減毒疫苗。
 - 適用年齡為 9~45 歲的兒童及成人，目前已陸續在墨西哥、菲律賓、巴西及薩爾瓦多核准上市，尚未在台灣核准上市。
- 在我國尚未有安全、有效的登革疫苗被核准上市前，建議民眾應加強自身的防蚊措施，並積極清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生才是防治登革熱的根本之道



- 旅遊醫學教育訓練中心
<http://travelmedicine.org.tw/index.asp>
- 衛生福利部疾病管制署
<http://www.cdc.gov.tw>

衛生福利部疾病管制署
旅遊醫學合約醫院
查詢服務時間表請參閱本署全球資訊網
(<https://www.cdc.gov.tw>)

- 旅遊醫學門診
 - 衛教宣導
 - 專業醫療諮詢
 - 國際預防接種
 - 瘧疾用藥
 - 其他用藥



三軍總醫院網路預約掛號系統

內湖院區 > 其它專科 > 旅遊醫學門診(自費)

三軍總醫院首頁
網路掛號首頁
英文掛號網站
預約掛號功能

內湖院區
江州院區
查詢/取消
初診內湖/江州
慢箋預約領藥
其它相關查詢
各科病症
醫師停代診
醫師代碼
戒菸門診
睡眠障礙門診
身心障礙牙科門診
癌症整合門診
分院資料
基隆院區

第一週 第二週 第三週 第四週 第五週 第六週

第五週

「請現場掛號」表示預約名額已滿目前尚有當日現場號，請看診當日現場掛號櫃檯辦理掛號至額滿為止。

診別/日期	星期一 108/02/25	星期二 108/02/26	星期三 108/02/27	星期四 108/02/28	星期五 108/03/01	星期六 108/03/02	星期日 108/03/03
上午診 08:30- 12:00	張耀文 江昇達	陳章良 王映雄	王緯慶 楊惠芳 方文輝	王志嘉 陳章良 江昇達	陳章良		
下午診 14:00- 17:00	王志嘉 陳章良 楊惠芳	謝嘉姐 楊惠芳	謝嘉姐 方文輝	吳立偉 方文輝	吳立偉		
晚診 18:00- 21:00							

67

1922

防疫專線

Communicable Disease Reporting
and Consultation Hotline

✓ 免付費
Toll-free Service

✓ 二十四小時
24/7 Access

✓ 國、台、客語、英語
Chinese, Taiwanese,
Hakkanese and English

✓ 聽語障傳真電話
(TTY/TDD) FAX: 0800-655955

從疫區回來，
該如何自主健康管理？
I just returned from an affected area,
what precautions should I take to
ensure my health?

我要通報疫情！
I would like to report a
suspected case!

回國後發燒去哪裡就醫？
Where should I seek medical
treatment if I develop fever
after returning to Taiwan?



衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC



疾病管制署全球資訊網
www.cdc.gov.tw



1922防疫達人
www.facebook.com/TWDCDC



Taiwan CDC
LINE@ 防疫專家

防疫專線：1922

圖文

Thank you for attentions !



參考資料-大家來 *WALKING* !全球掀起健走新風潮--康健 22 期 文/林宜昭
《走路！不要跑步》(Walk, Don't Run)一書的作者史塔曼博士說：「健走是一項完美的運動。」健走要求走路跨大步、速度敏捷、雙臂擺動、抬頭挺胸，比慢跑安全，也比散步有效。

- 一提到簡單、人人能做的運動，多數人先想到可能還是慢跑。諷刺的是，當初提倡慢跑運動的詹姆士·費克斯，卻猝死於慢跑過程中。死亡的直接原因雖是腦動脈血管硬化，但配速不佳、太過勉強的慢跑，也是造成猝死的重要因素之一。
- 慢跑對人當然有好處，但跑步對身體所造成的負擔，比走路時大，對於很少運動或 30 歲以上的人，貿然跑步膝關節、肌腱等很容易受傷；對於心臟、腎臟、肝臟等器官或新陳代謝系統有問題者，也造成大量血流與氧氣的耗費。
- 根據統計一般人平均一天走 6500 步，每跨一步腳底所受的衝擊大約是體重的 1~2 倍，跑步則提高到 3 倍左右。

健走喚醒全身活力

- 銀髮族或許多女性常以散步做為閒暇運動，但以散步為主要運動方式的群眾，因為運動次數不足，走得也不夠快，很難為健康帶來真正的好處。(美國亞特蘭大市疾病控制與預防中心 CDC 指出。)
- 美國衛生局建議民眾的運動量為每週 3 次，每次 30 分鐘以上。一項對 7600 個密西根州成人的電話訪問發現，1/5 以散步為閒暇時唯一運動的受訪者中，僅有 6% 真正達到公定的健康標準量。
- 所以德國體育運動學專家克勞思·柏斯說，健走比慢跑安全，比散步有效，使人健康並保持健康。

【健走的特質】

- 健走除了要達到至少每週 3 次、每次 30 分鐘以上的標準外，它比平常走路、散步或逛街，還多些運動的特質：
- 步伐要跨大，跨步後腳跟先著地，再有意識地順序讓腳底、腳趾著地，接著再以腳趾用力蹬離地面。膝蓋最好微彎。
- 一定要抬頭挺胸。雙臂要主動運動。擺動雙臂使下臂呈約 90 度，有節奏地擺到胯後，向上則擺到與肩同高。
- 健走速度要求舒適而敏捷，運動醫學界認為無論男女， $(220 - \text{年齡}) \times (75 \sim 80\%)$ = 個人每分鐘最佳的訓練脈搏率。
- 例如 30 歲的人脈搏應在 143~150 次/分之間，個人可依體重或健康狀況再行調整，慢性病患以減至 50% 為宜。

【健走增進身體所有部位健康】

- 或許還是有人會想「健走算什麼運動？」。
- 然而走路在幾千年前就被醫學之父希波克拉提斯稱為「人類最好的醫藥」，並非毫無根據，已有許多研究證實，有規律的健走計劃，可增進身體所有部位的健康：

頭腦--促使腦部釋放腦內啡 (endorphin)，提升精神，使心情愉悅。肺部增加最大通氣量、增強橫膈肌肉強度、緩和慢性肺氣腫和支氣管炎的症狀、減低對抽菸的渴望。

背部--因為椎間盤承受跑步時震顛所造成的壓力，所以許多慢跑者都有背痛的問題，健走時椎間盤承受壓力與站立時差不多，比較不會受傷，同時還能加強背肌以鞏固脊柱。

骨骼--也需要運動，健走相當於對骨骼施予重量訓練，能讓身體多吸收鈣質，對抗骨質疏鬆。

膝蓋和腳

- 美國每年有 410 萬人為治療膝關節疼痛而傷神，而預防退化性關節炎要點就在於保持適當體重，運動維持下肢良好肌力。健走時關節部位承受壓力不大，又有強化肌肉的功效，中度病患如果經常從事溫和的運動，比不運動的患者，少受疼痛煎熬。
- 前榮總運動醫學科主任、中山醫院骨科醫師吳濬哲指出，嘗試在水中健走就是相當溫和的理想運動。

心臟與腸胃

- 健走會增加心肺功能，促進血液循環。走路降低血壓，減低阻塞動脈的脂肪量，降低休息時的脈搏數，促使心臟側枝血管更發達。
- 幫助胃腸蠕動，減低食慾。

老化從腿開始！

- 人體全身有近六百條肌肉，2/3 集中在下半身，人走一步需要使用到兩百條以上的肌肉。
- 肌肉持續力隨年齡增長而衰退，握力、臂力等上半身肌力到 60 多歲仍可有 20 多歲時約七成能力，但下半身腿力只剩下約四成。
- 健走可以減緩老化，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。
- 故美國總統艾森豪的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士提出「腳是第二心臟」的說法；常言道：「老化從腿開始」下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉衰萎，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是效果最大的運動。
- 健走時配合緩而深的呼吸、雙臂擺動、大跨步快速前進等，更可獲得意想不到的效果。

健走的好處：可以歸納為塑身與健康兩方面。

【走出好身材】

- 肥胖是百病之源。即使輕鬆地走，也能消耗平常 10 倍以上的脂肪。為了消除體內多餘的脂肪，在自然呼吸的情況下步行，讓心跳維持再最高心跳數的 50~60% 之間，就能提升有氧運動的效能。

提起健走，飛躍羚羊紀政就眉飛色舞：「走路的感覺真是太美妙了」前幾年由於事業壓力、婚姻亮紅燈、自己疏忽等因素，紀政不知不覺發福，衣服從 10 號尺碼改穿 16 號，腰粗腹大臀也寬，她意識到自己過胖，也感到體力、健康都變差，1997 年末她下決心減肥。她找出以前的簡易跑步機，每天下班後再累也要邊看電視邊雙手擺動、大步走跑步機，半年瘦了 20 公斤，重新找回自信、高瘦苗條的標準身材，穿上很久不穿的漂亮衣服，且尿失禁也不藥而癒，能夠一次爬上大武山巔。

- 健走減肥的秘訣在於每天走萬步以上。健走雖是有氧運動，一開始是以糖分為主要消耗能源，約 20 分鐘後，才會正式燃燒脂肪。
- 成年男性平均每天攝取約 2100 大卡的熱量，人體基本新陳代謝與在職場中消耗的熱量共約 1800 大卡，意即有 300 大卡會堆積在體內，消耗 1 大卡約需走 30 步，走萬步才能消耗完 300 大卡。

【走出健康來】

多走路動腳，腦力、體力都會更好。下半身包括背、腰、臀、大腿、小腿等肌群，都與大腦、脊髓、神經互通訊息，且與腦幹密切相關。

健走可以預防疾病

- 健走這「藥方」，如果每天服用，可以減少 20% 罹患乳癌、30% 心臟病、50% 罹糖尿病的機會，而且幫助你活得健康、活得長壽。
- 最平凡的作為常常有最不凡的效果。健走可以增加人體的心肺功能，增加骨頭、肌肉力量，解除緊張控制體重最重要、最基本的是健走讓人感覺很好。

【遠離乳癌威脅】

- 據美國《護理健康研究》長達 20 年的統計研究指出，一週運動 7 小時上，可以降低 20% 的乳癌罹患率，而最理想的運動就是健走。

【預防心臟病】

- 人人都害怕自己是下一個心臟病患，據《新英格蘭醫學期刊》報導，一週健走 3 小時以上，可降低 35~40% 罹患心臟病的風險
- 美國醫學學會也肯定，每天健走 30 分鐘，可維持心肺功能的健康。即使無閒暇時間健走，利用短時間走路累積也可有一定成效。

【避免老年痴呆】

- 美國《自然》雜誌報導，60 歲以上銀髮族，一週有 3 天，每次 45 分鐘以上的健走運動，有助於維持較好的認知功能。
- 人體中最耗費氧的部位就是腦神經細胞，深呼吸可以提供充分氧氣給腦部，促進腦神經細胞功能活化
- 一邊健走一邊配合呼吸，可以獲得全身血液活絡與腦循環順暢的雙重效果，腦血管重返強韌，自然就能預防健忘與痴呆。

【健走能降血壓】

- 人入中年以後，血壓多半會上升，但步行可以減少荷爾蒙分泌（因荷爾蒙促使血壓上升），因而減少血壓上升的機會
- 步行會增加牛膽酸的分泌，而牛膽酸具有降低血壓的作用。
- 為了安全起見，高血壓患者應先跟醫師溝通了解身體負荷狀況，從散步開始，逐步進展到健走，但每次還是要持續 30 分鐘以上。

【預防動脈硬化】

- 現代人不健康的飲食習慣，使得血液中的膽固醇與中性脂肪異常增高。血液中膽固醇量過多，會逐漸滲入血管壁，動脈變硬變脆變狹窄，血液流通不足易誘發心肌梗塞、腦梗塞等病變。
- 膽固醇有好 HDL、壞 LDL 之分，好的 HDL 會把多餘膽固醇送往肝臟，預防動脈硬化，持續 20 分鐘以上健走，有助分解燃燒體內脂肪，增加 HDL 的量。

【預防治療糖尿病】

- 造成中老年人罹患糖尿病係因飲食過量、運動不足和壓力，除控制飲食、再用運動把體內當做能源使用的葡萄糖大量消耗掉，就可降低血糖。美國《護理健康研究》：每天健走1小時，對第2型糖尿病有50%預防效果。
- 糖尿病患者要注意配速，最好隨身攜帶點心，補充能量防低血糖。

【走出好骨質】

年紀愈長骨質流失，骨頭裡面變乾變脆，就容易骨折或腰痛。預防骨質疏鬆症其實不難，除了多攝取含鈣食物外，運動不可減，健走更理想。需持續的走，朝每天一萬步的目標邁進。

【改善腰、肩、頭部疼痛】

- 平常行走坐臥你總是彎腰駝背？頭部重量約佔體重1/10，由頸椎與覆蓋頸部到背脊的僧帽肌所支撐，如果駝背或姿勢不良，僧帽肌的負擔過重，肩膀就容易僵硬痠痛。
- 最有效治療的方式就是健走，因為健走必須抬頭挺胸、雙臂大幅擺動、大跨步前進，自然拉直背肌與僧帽肌。

【消除壓力，幫助睡眠、紓解憂鬱】

多用雙腳能改善體內自律神經的操控狀態，讓交感神經和副交感神經切換更靈活，有助於消除壓力，更容易入眠。此外任何人常因健走增進自尊、自信與樂觀。慢性病患和氣喘或心肺功能患者，健走時須注意身體狀況，感到不舒服就要停止，膝關節較弱容易痠痛的人不宜快走，可調整運動量慢慢走、走久些，也是理想的運動。

高血壓患者

- 儘量選擇有氧的運動項目。
- 做上肢運動時避免太過激烈而引發血壓急速升高。
- 不要憋氣、呼吸要正常。
- 不要長時間舉重物。

心臟病患者

- 不要太喘以免缺氧或引發心肺功能突然障礙。

氣喘病患者

- 注意運動不要太過激烈，以免引發支氣管痙攣。
- 要吸入溫暖潮溼的空氣，避免在寒冷乾燥或高溼之環境下運動。

糖尿病患者

- 運動前最好先進行運動能力測驗，同時觀察心肺反應、血糖變化與血壓是否正常，選擇適當強度的運動。不要空腹，時間是飯後2小時之後。

簡單方便的健走，就是亙古彌新的養生運動。規律且持續健走，就如同存入生命銀行的「健康儲金」，你付出時間，生命銀行給付的利息就是更長的壽命。