

走路鍛煉不為人知的七大好處

走路是最簡單易行的一種運動方式，特別是在大多數活動受到限制的新冠疫情期間，只有外出走步相對自由。

據專家介紹說，自新冠疫情爆發以來，很多地方每日堅持外出步行鍛煉的人增加了不少；專家也鼓勵人們不要小看走步，因為外出邁開雙腿運動起來，其實還能帶來許多意想不到的好處。

一，增進免疫系統

新冠疫情大流行讓人們更關注免疫系統所扮演的角色。如果想加強免疫能力，不妨從快走鍛煉做起。

人體免疫系統是病毒攻入時的第一道防線。免疫系統中包括自然殺傷細胞（natural killer cells，簡稱NKCs），又稱大顆粒淋巴細胞。

伯德醫生表示，許多自然殺傷細胞在我們鼻子、腸道以及呼吸道中都可以找到。因此，當病毒經過任何這些地方時都會遇到這些NKCs。

伯德醫生解釋說，這些自然殺傷細胞並不認識這些病毒，因為之前從未見過。但知道病毒有害，因此就消滅了它。之後，最終免疫系統的B細胞也開始加入，並產生抗體。

自然殺傷細胞越多免疫系統反應越快。伯德醫生說，只要快步走一圈就會大大增加你的NKCs。

二，有助消炎

伯德醫生解釋說，我們身心的許多疾患實際上都是慢性炎症在作怪。炎症是身體對傷害的自然反應。發炎是身體為保護我們而對「敵人」發動的攻擊。

然而，如果沒有病毒可攻擊，這種發炎癒合能力實際上可以給人體造成許多傷害。

伯德醫生解釋說，吃垃圾食品、不運動、壓力大都會引起免疫系統的慢性炎症。這是導致我們許多疾病的一個主要因素。

但走步有助於緩解炎症。其中之一是走步時肌肉可以釋放肌肉激素（myokines，也稱肌肉因子）。走步促發這種肌肉激素的釋放，然後它們會進入全身去消炎。

同時，走步還能減少內臟脂肪（visceral fat），從而起到減少炎症的作用。

三，讓「身體電池」正常工作

你可能記得生物課中「線粒體（mitochondria）是細胞發電站」這一說法。但你知道它為什麼如此重要嗎？

伯德說，它們實際上就是我們身體的電池，為我們提供動力。我們百分之百依賴於線粒體，否則我們會在瞬間停止工作。而走步能讓我們的電池正常工作。

伯德表示，線粒體需要不停地運動 - 它們就是為運動而設計的。如果你讓它們靜止不動，它們會停止應有的正常工



作。

伯德還把它跟手機充電相比。他表示，當你為手機充電時間過長時，手機會發熱。發熱就是電子從電池中洩漏出來，會影響手機的壽命。

跟電池一樣，如果你吃進很多卡路里又久坐不動，無法消耗卡路里，你就是給線粒體充電過度。

當線粒體充電過渡時，它們會釋放出被稱為自由基（free radicals）的不穩定原子。正是這些自由基可以對身體造成無法估量的破壞，包括引起炎症。

走步可以打斷這種久坐不動的現象，防止這些自由基洩漏、逃跑，就像當你手機充滿電要關掉插頭一樣。

四，改善精神健康

你知道走步是如何幫助我們大腦的嗎？

伯德醫生解釋說，當你走步時會釋放出一種叫腦源性神經營養因子（brain derived neurotrophic factor，簡稱BDNF）的物質。唯一能讓它進入身體的方式就是運動 - 終極取決於我們走動起來。

伯德表示，這種腦源性神經營養因子有助於減少炎症。炎症不但導致身體疾患，還會引起精神健康問題。因此，通過步行減少炎症，可以幫助你解決焦慮以及抑鬱等問題。

五，增加創造力

亞裏士多德、尼採和克爾凱郭爾的共同之處不僅在於他們都是偉大的哲學家，而且他們的最佳思想火花都是在走步時產生的。

伯德醫生建議人們要像那些哲學大師們一樣，在走步中

發揮創造力和想象力。他表示，這樣比你坐在那什麼都不做更有可能會找到靈感。

哲學大師們毫不掩飾走步對他們思想的幫助。尼採曾寫道：「所有真正偉大的思想都孕育於步行中」。

而亞裏士多德所創建的逍遙學派（又譯漫步學派，peripatetic，）顧名思義，就是到處旅行和步行。

六，幫助加強和修復關節

有一種觀點認為關節是有一定壽命的，所以要省著點用。

因此，有些人對過度使用關節持懷疑態度，他們有時甚至避免走路以減少關節磨損。

但伯德醫生說，恰恰相反。他說，「你走得越多就越能修復你的軟骨（cartilage）組織。軟骨變得越厚你的關節就會變得越強壯。」

七，有助長壽

佩斯和普蘭兩位研究人員發現，在意大利撒丁島，以及其他幾個地方，百歲老人似乎特別多。他們想知道這些地方的人為什麼如此長壽？

通過對這些老人的大量訪談研究人員發現，他們共同具有9種生活方式因素。一個是他們都非常注重家庭；另外一個是他們生活都有一個明確的目標。

但是，伯德醫生解釋說，最主要的是他們都步行走路，沒有一個人去健身房。

研究人員把這稱之為「自然運動」，- 實質上，就是那些以我們自然進化方式運動的人活得更久，而且更健康。



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional
cell (314)275-0750
office (314)878-9820
email raymond.chang@cbgundaker.com
web RayMovesMO.com



13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 热誠服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供
最好的房地產經驗和最高質量服務



美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾
殿內裝璜永久骨灰壇存放設施
單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位
及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空寶法師



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致电 988

超过 240 种语言的翻译