

## 走出苗條人生

一天中無論任何時候，都趁機小小活動筋骨一下，對減重大大有幫助喔

### 08-01

步行是一般人幾乎隨時隨地都能進行的簡單運動，雖然它可能不像更激烈的活動一樣能燃燒卡路里，但持續走路的結果卻可能對人的體重造成天壤之別，它能導致有些人變得苗條，而疏於活動者卻變得超重。

美國明尼蘇達州「梅約醫學中心」詹姆斯·雷文博士所進行的研究顯示，一般人從事日常生活平凡無奇的活動所燃燒的卡路里，對維持或減輕體重所具有的功效，遠比花時間上健身房還高。雷文博士和同僚研發出一套方式，能計算出一個人在日常生活中的所有活動量，並讓胖、瘦兩組人分別佩戴特殊器材（譯註：該器材全名為「姿勢與活動檢測器」〔Posture and Activity Detector〕）以測量其日常活動。

結果發現，瘦子組每天活動的時間平均比超重組還多了兩小時半，而且上述活動會燃燒掉約三百五十卡路里左右，而且即使瘦子組進食過多的食物，結果也往往不至於增胖。

那麼瘦的人究竟都做哪種活動呢？答案可不是跑馬拉松這類大量耗費體力的運動，他們只不過是更常站著、多走路、時常動來動去，而且講話時往往會比手畫腳。雷文指出，瘦子組每天步行的距離平均比超重組多出三點五哩，此外，同時讓瘦子組和超重組進食過多食物後，兩組人都會開始減少步行。這顯示，進食過多似乎會使人類少動的傾向大增，而連帶導致體重增加的風險大增。

你想不想變成和那些靜不下來、動個不停的人一樣，天生就很會燃燒卡路里呢？也許你的基因天生就不是這樣設定的，但這也沒關係，你可以刻意讓自己處在能刺激自己多活動的環境裡，這樣就能逐漸培養出自動想活動筋骨的習慣了。

那麼，何不在上班的地方，展開一個多走路的計畫呢！（譯註：例如，研究人員研發出「走路工作站」，能讓使用者在步行運動的同時，還能打電腦或打電話。）