

走向健康

05-22

馬克斯和倪瑞達是表兄妹，在家庭聚會中聊近況：

倪瑞達：你那肚子總是讓我聯想到宇宙。

馬克斯：為什麼？

倪瑞達：它似乎不斷在膨脹。

馬克斯：沒辦法啊。人愈老就愈難光靠注意飲食就控制體重的。

倪瑞達：你試過多運動嗎？

馬克斯：我不喜歡上健身房。我寧願多跑步，但跑步對我的膝蓋不好。

倪瑞達：散步呢？散步對膝蓋的施壓較微，而且半小時的輕快散步就幾乎可以燃燒二百五十大卡的熱量。

馬克斯：真的嗎？差不多相當於一個成人每日的卡路里攝取量的十分之一。

倪瑞達：正是。此外，散步可以強化人的心臟、骨骼、肌肉，降低血壓，減少罹患心臟病和中風的危險。

馬克斯：散步或許和其他運動一樣有效。畢竟心臟也是由肌肉組成的，任何運動只要能促進血液加速流經肌肉，都有助於保持肌肉強壯。

倪瑞達：每週五或六次，以適當有精神的步伐散步半小時，就可以提昇你的健康水平。

馬克斯：若一天散步三次，每次十分鐘，效果是否相同？

倪瑞達：當然。以預防醫學的眼光看來，每日散步是再好不過了。