

## 踩鵝卵石好處已獲科學引證（2005年7月26日）

中國人對於穴道健體，往往有先見之明。中國地區不少人皆喜歡在鵝卵石路上來回行走，以刺激腳底穴道，從而促進健康。這是過去及現在皆為人所採用的健體方法，其源頭可以追溯至幾個世紀以前。然而「踩鵝卵石」的好處，以往一直未能得到科學上的確認，直至近期一項研究報告的面世，才正式為踩踏鵝卵石的果效作出了正面的評價，而且還有科學研究予以佐證。

刊登於美國老人醫學協會期刊（American Geriatrics Society Journal）的研究報告指出，60歲以上的長者若能每天在鵝卵石路上行走半小時，並維持四個月以上，不但能收降血壓之效，也能促進身體平衡。

美國尤金城的俄勒岡研究所（Oregon Research Institute）的研究人員，曾經觀察到中國人有踩踏鵝卵石的行為和習慣，遂萌生了以此作出科學研究的念頭。他們向兩個不同組別的志願者，進行為期16周的研究，並讓一組人在一張特製的鵝卵石墊子上赤腳或穿著襪子行走，另一組參與研究的人則純粹每周作3次、每次1小時長的步行運動。

有關結果，令費沙教授（John Fisher）及其領導的研究人員大感驚訝，他指出：「幾乎所有108個志願者皆認為身體有了好轉，然而只有踩踏鵝卵石的半數參與者，在身體平衡力、靈活性及血壓指數方面取得了重大的改善。」他表示，過去有關踩踏鵝卵石的行為沒有科學上的佐證，現在，它對降血壓等功效確是不容置疑的。

- ※ 維多利亞公園：地鐵天后站 A2 出口
- ※ ※荔枝角公園：地鐵美孚站 D 出口，西鐵美孚站 A 出口
- ※ ※大埔海濱公園：由大埔墟火車站乘 71K 巴士可到達
- ※ ※北區公園第一期：由上水火車站轉乘 44, 44A 等綠色專線小巴前往
- ※ 元朗公園：由九龍出發可乘 269B/269C 號巴士前往；由香港出發可乘 968 號巴士前往

鳴謝：養和醫院鄭國熙醫生