



■「日行一萬步」源於日本公司的宣傳策略。
網上圖片

「日行萬步」理論被誤解半世紀

人們經常說「多步行有益健康」，不少科學研究更推廣「每日步行一萬步」。但有專家指出，「日行一萬步」其實源於1960年代一間日本公司的宣傳策略，用作推銷其計步器，卻被錯誤地當成健康標準。

專家認為每日步數不應是絕對的數字，各人身體狀況不同，最健康的步數和步伐亦可能有所差異。對於長者或患有糖尿病的人，若突然增加每日步數至一萬步，更可能有損健康。

日本運動器材公司Yamasa在1960年代推出計步器「萬步計」，大力推廣日行一萬步，適逢1964年東京奧運帶起的運動熱，營銷策略空前成功，「日行一萬步」更被推廣至全球，逐漸成為人們的健康生活指標，在一些科研報告次第捧下，多年以來很少被人質疑。世界衛生組織、美國心臟協會和美國衛生部亦陸續採納這標準。

不過，近年愈來愈多研究人員希望釐清，「一萬步是最健康的步數」的說法

是否最準確，不少結果均發現一萬步未必是最健康。美國麻省大學個人健康監測中心教授洛克表示，一些研究員只比較一萬步與一個相對非常低的步數，例如3,000或5,000步，從而得出明顯的實驗結果，但未有測試8,000步或1.2萬步作出比較。

憂長者急行萬步有反效果

多份慢性疾病研究報告指出，每日步行介乎6,000至8,000步，最能有效降低

患心臟病、中風和癌症的風險。1990年代日本一項研究發現，每日步行達1.9萬步的2型糖尿病患者，控制病情明顯較好。科學家更憂慮，建議糖尿病患者和長者急劇步行一萬步，可能有反效果。

只談每日步行一萬步還有另一缺點，就是它不考慮運動量，步行與跑步同樣也能達到一萬步目標，但運動量有很大分別。科學家正研究在家中踱步一萬步，會否與透過運動達標一萬步的人同樣健康。

■綜合報道

揭緬軍屠殺羅興亞人 路透社兩記者重囚7年

被控違國家保密法

兩名路透社記者因揭發緬甸軍方屠殺羅興亞人的暴行，於去年12月被緬甸警方拘捕，指他們收集及管有機密文件，違反國家保密法。儘管案中警員證明兩人是遭捕贓嫁禍，但法院昨日仍裁定兩人罪名成立，重判入獄7年。路透社總編輯阿德勒發聲明譴責判決，形容昨日是緬甸及全球新聞界的悲傷一日，美國以及歐洲多國駐緬甸大使均批評緬甸政府侵犯新聞自由，促請盡快釋放兩名記者。

32歲的瓦倫和28歲的吳覺梭都是緬甸籍，兩人被指違反一條源於殖民時代的國家保密法，由去年12月被捕關押至今，兩人一直否認控罪，並堅稱是警方捕贓嫁禍。瓦倫和吳覺梭自從去年被捕後一直被扣留長達9個月，路透社報道吳覺梭有一個3歲女兒，瓦倫的妻子則於上月誕下首胎。

法院原定於上周宣判，但由於法官生病所以延至昨日。法官宣判時指出，兩名記者是「蓄意損害國家利益」，因此裁定兩人有罪並分別判監7年。吳覺梭妻子聞判後靠在親友身上哭泣。

總編輯：全球新聞界悲傷日

瓦倫和吳覺梭其後被鎖上手銬押離法院，在場記者紛紛上前抗議裁決，包括路透社亞洲區編輯克里勒基。瓦倫向記者豎起拇指表示，判決不公平，但他毫不懼怕，仍然相信司法、民主和自由。吳覺梭則稱，政府雖然可以拘禁他們，但無法閉上人民的眼睛和耳朵。

阿德勒在宣判後發表聲明，形容昨日是緬甸和全球新聞界悲傷的一日，表示當局對兩名記者強加罪名，目的是為了禁絕他們的報道，以及阻嚇媒體。他批評法院在沒有任何實質證據，而且警方有明顯設局跡象的情況下，繼續剝奪他們的

自由。聯合國駐緬甸人道主義協調員奧斯特比表示對裁決失望，促請緬甸立即放人，尊重新聞自由。

警作證據插贓嫁禍 反遭判囚

緬甸法院及警方被指是為掩飾軍人罪行而拘捕兩人。瓦倫和吳覺梭多次申請保釋被拒，盤問時遭到嚴厲對待。

雖然一名警員在初審階段曾為兩人出庭作證，表示其上司曾下令他插贓嫁禍，安放一批文件在記者身邊，但證供未獲接納，該警員更被追究違反警察守則，被判入獄一年，家人被踢出警察宿舍。

羅興亞武裝組織去年向軍方施襲，導致12名緬甸軍人死亡。緬甸軍方隨即報復，武力驅趕羅興亞人，焚毀他們的家園，導致大批平民死亡，無數婦女被強姦，70萬羅興亞人逃至鄰國孟加拉。

聯合國形容緬甸軍方的手段是「種族清洗」。路透社兩名記者被捕前正追查10名羅興亞男性和男童被殺害的故事，據稱他們其後獲警方邀請出席一場晚宴，席間有人把一批機密文件遞上，兩人剛接過文件就當場被捕。

新上任的聯合國人權事務高級專員巴切萊特對裁決表示震驚，形容是扭曲正義，敦促緬甸政府盡快釋放兩人。

■路透社/美聯社/法新社



CH 01

CH 02

CH 03

CH 04

CH 05

CH 06

CH 07

CH 08

CH 09

CH 10

CH 11

CH 12

CH 13

CH 14

CH 15

CH 16

CH 17

CH 18

CH 19

CH 20

CH 21

CH 22

CH 23

CH 24

CH 25

CH 26

CH 27

CH 28

CH 29

CH 30

CH 31

CH 32

CH 33

CH 34

CH 35

CH 36

CH 37

CH 38

CH 39

CH 40

CH 41

CH 42

CH 43

CH 44

CH 45

CH 46

CH 47

CH 48

CH 49

CH 50

CH 51

CH 52

CH 53

CH 54

CH 55

CH 56

CH 57

CH 58

CH 59

CH 60

CH 61

CH 62

CH 63

CH 64

CH 65

CH 66

CH 67

CH 68

CH 69

CH 70

CH 71

CH 72

CH 73

CH 74

CH 75

CH 76

CH 77

CH 78

CH 79

CH 80

CH 81

CH 82

CH 83

CH 84

CH 85

CH 86

CH 87

CH 88

CH 89

CH 90

CH 91

CH 92

CH 93

CH 94

CH 95

CH 96

CH 97

CH 98

CH 99

CH 100

CH 101

CH 102

CH 103

CH 104

CH 105

CH 106

CH 107

CH 108

CH 109

CH 110

CH 111

CH 112

CH 113

CH 114

CH 115

CH 116

CH 117

CH 118

CH 119

CH 120

CH 121

CH 122

CH 123

CH 124

CH 125

CH 126

</div