

## 培養運動習慣 打造健康生活

家庭醫學部 朱豐沅醫師／劉瑞瑤醫師

運動可以下降腦中風的發生率，降低血糖及血脂，減少心血管疾病的產生，預防代謝症候群，減緩身體慢性疼痛，減輕體重，紓解壓力，發洩情緒等等……。運動有太多太多的好處，我們都知道，因為在求學的過程中，我們常被體育老師提醒著要多運動，身體才會健康；去看醫生的時候，總是被叮嚀著要多運動，才不會生病。然而，我們卻總是有著許多的藉口，像是我已經有在運動了，工作太忙了，天氣太冷了，以及沒有地方可以運動等等而無法養成及保持運動的好習慣。因此，在這裡我們會向大家說說培養運動習慣的小訣竅，但在這之前，我們先來談談何謂「充足運動」。

根據美國心臟協會 2015 年的指引，若一般成年人要增加心血管功能的健康程度，則「充足運動」的建議如下(1 or 2 選一項)：

1. 每週至少 5 次，每次至少 30 分鐘的中等強度有氧運動，每週總共至少 150 分鐘。
2. 每週至少 3 次，每次至少 25 分鐘的高等強度有氧運動，每週總共至少 75 分鐘。

若想要更健康的話，則可以再考慮加入以下的建議：

3. 每週至少 2 次中等至高等強度的無氧運動，以增加肌肉強度。

若成年人運動的目的是為了降低血壓及血脂，則建議如下：

4. 每週至少 3 至 4 次，每次至少 40 分鐘的中等至高等強度有氧運動。

若是一般的孩童，則建議如下：

5. 每天至少 60 分鐘的中等至高等強度有氧運動。

談到這裡，想必大家都很想知道什麼樣的運動是「中等強度」有氧運動、「高等強度」有氧運動及「無氧運動」。在此舉例如下：

有氧運動		無氧運動
中等強度	高等強度	
輕快地走路(約每小時走 4.8 公里)	競走、慢跑甚至快跑	任何需要短時間內衝刺的跑步、騎腳踏車及游泳
水中有氧健康操	不間斷地來回游泳	伏地挺身
慢速腳踏車(約每小時騎 16 公里)	快速腳踏車(約每小時騎大於 16 公里)	引體向上(拉單槓)
雙人網球	單人網球	深蹲
交際舞	有氧舞蹈	跨步訓練
一般的園藝工作	重度的園藝工作，如持續地鋤草或挖土	倒立
	負重爬山	舉重
	跳繩	

然而，每個人對於同一種運動的強度感覺並不相同。對於一個不常運動的人，也許中等強度的快走對他來說，已經像是高等強度一般；對於一個時常運動的人，也許高等強度的慢跑對他來說並不怎麼劇烈。因此，我們可以使用下面的「博格運動自覺量表」來幫助自己找到適合自己的運動強度。

分數	代表意義	分數	代表意義
		13	有些吃力
6		14	
7	非常非常輕鬆	15	吃力
8		16	
9	非常輕鬆	17	非常吃力
10		18	
11	輕鬆	19	非常非常吃力
12		20	

當您在從事一項有氧運動時，若您的感覺分數落在 11 至 14 分間，那麼這樣的運動內容和模式對您來說就是中等強度。若分數落在 17 分以上，那麼就是高等強度。

假如您覺得要去記得什麼樣的運動是中等強度或是高等強度很麻煩，而且也懶得用運動自覺量表來評估，那麼只要請您記得，當您在運動時，如果這樣的運動會讓您喘到無法唱歌但是可以講出些話來，則這就是中等強度的運動；如果這樣的運動會讓您喘到連話都講不出來，則這就是高等強度的運動。

最後，以下提供幾點培養運動習慣的小訣竅：

1. 如果您有可愛的寵物小貓或小狗，那麼就每天花點時間去溜溜牠們，如此您也可以運動到。
2. 如果您有小孩，吃飽飯後陪著他們出去走走，可以運動又可以增加親子之間的情誼。
3. 當您在逛街時，在相對安全的環境下，可以嘗試著以快走的方式進行。
4. 找一群有共同興趣及目標的人一起培養運動習慣，譬如北榮跑步社。
5. 當您需要與您的好友講一段時間的手機時，別坐在椅子上講，不妨站起來，邊走路邊講電話。
6. 喜歡看電視的您，找台跑步機或固定式腳踏車放在電視前面，邊運動邊看電視吧！別再只是坐在沙發上看電視了！
7. 找不到離目的地較近的停車位嗎？不如停遠一些，再走路到達目的地吧！
8. 一直擠不進電梯？如果您不趕時間的話，走樓梯是個不錯的方式。
9. 在飯後，您要的並不是甜點或飲料，而且出去散步。
10. 要每天持續運動三十分鐘太難？沒關係，一天內所有零星的運動時間總共加起來有三十分鐘也是可以的！

培養運動好習慣，減少身心疾病的發生，預防更勝治療，讓自己的身體健康之外，也可以將醫療資源留給更需要的人。