

上班族如何運動

先以慢跑、自由車等項目來強化心肺適能後，再以較佳的體適能來享受打球與競技的樂趣。



上班族特別是中老年人，若能及時開始培養規律的運動習慣，才能期盼有意義的下半生。

現代人由於都市化的結果，人口高度集中，造成空氣污染，活動空間不足，加上營養過剩，使得絕大部分上班族即所謂坐式生活方式者（Sedentary life Style），飽受生理機能提早衰退及老化的嚴重威脅。

舉凡十大死因中的腦血管病變、心臟病、高血壓，以及困擾現代人的痛風、肥胖、五十肩等，都是由於飲食、運動不當所引起的。其中症狀較輕者，也影響工作效率、耐力、敏捷性等，因此可以說運動不足與營養，兩者應當是威脅當今台灣社會國民的兩大健康問題。

多餘精力無處消耗

過去運動項目過份偏重於競技性的運動，以及運動場規劃不足，而運動場

又以大型比賽及集會為目的。因此場地數目不僅嚴重不足，又無開放及鼓勵措施，縣市民利用率自然偏低。於是國民多餘精力無處消耗，多餘閒暇不知如何排遣，造成色情犯濫、春城無處不飛花；又國民暴飲暴食，肥胖日多，與此均有密切關係。

以往，個人研究偏重營養方面，現在改在國立體育學院服務，更加深了“運動營養與健康”三者關係的體認，每思及“體力即國力”與現今社會種種不足或缺失，不免憂心忡忡。

提高國民體適能

以現況而言，運動應以提高國民“體能”為主，對國民健康較有幫助，較科學一點的名詞即“體適能”（Phy

李寧遠

國立體育學院運動科學研究所 教授

sical fitness)的提升為主。“體適能”應包括五大要素心肺耐力(心肺適能)、肌力、肌耐力、柔軟性及身體組成等五項。

如何達到心肺耐力佳、肌力、肌耐力強，柔軟性良好，身體組成適當(脂肪少而淨體重(Lean body mass)較多)，都是體適能追求的目標。

至於如何改善體適能呢？簡而言之，必須是大肌肉群參與，能達到一定強度，持續一段時間的運動，才能有效達成的。原則上先以慢跑、游泳、自由車、有氧舞蹈、跳繩等項目來強化心肺適能後，再以較佳的體適能來享受打球與競技的樂趣，如此程序較為適當。

大體上每個人要先考慮到場地的方便性，是否可持續規律地從事的時間，本著漸進漸增原則，不與別人比較心態盡力而為，如此一來當可逐步改善體適能了。

運動處方是什麼

原則上雖然如此簡單，細部規劃還相當不易呢？這又是屬一門專業學問—

即所謂“運動處方”(Exercise prescription)範圍，我想藉此作一簡單的介紹，提供參考。

一、先做健康檢查，以確知能負荷到何種運動量的運動。換言之，作一正確選擇。

二、運動順序三部曲：(1)準備運動，包含熱身與伸展操。(2)主運動：以有氧運動為主。(3)整理運動或緩和運動，其時間分配上大約為30%：60%：10%。茲再分項說明如後：

(1)準備運動

常用的有慢跑(以熱身)，伸展操，也有人以按摩熱水浴等被動方法行之。熱身以達到加速呼吸、循環功能，促進體內酵素、荷爾蒙之分泌，及提升運動肌肉群的溫度(提升至1~2℃)的效果，伸展運動以達到漸進性地活動目的，拉長伸展各部分肌肉、肌腱和韌帶，以增加關節活動範圍，降低運動傷害的可能。

一般而言年紀愈大，曾有過運動傷害紀錄者，此一階段所需時間愈長，更 →

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

• 黃韶顏編著 • (平)200元
(精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形

騎自行車是值得推荐的有氧運動（阿丰攝）



→ 應有耐力，很徹底地作熱身及伸展操。

(2)主運動

以有氧運動為佳，否則心肺功能是无法改善的。而有氧運動即能長時間、持續性地供給氧氣並循環至身體各細胞，使肌肉肝醣及血中葡萄糖能充分氧化，產生充分的ATP（一分子氧氣能產生38個ATP），不會堆積過多乳酸與不產生氧債（Oxygen debt）的運動，凡此均可歸之為有氧運動，因此快步走、慢跑、跳繩、騎自行車、有氧舞蹈、踢毽子均值得推荐的有氧運動。

當然，像足球、籃球、羽球等球類

運動，在充分熱身與伸展後也是有氧運動，但舉重、趕公車、棒球打擊、投球等短時間、高強度的運動，就是無氧運動了。

至於有氧運動強度應多強呢？最常用易懂的方法是用量心跳率的方法，以達到某一心跳率(A)以持續5分鐘，如此重覆好幾個循環，總共持續二、三十分鐘即可。此一心跳率計算方法如下：

$A = \text{安靜時心跳率} + 0.6 \times (\text{最高心跳率} - \text{安靜時心跳率})$

最高心跳率大約計算法是（ $220 - \text{年齡}$ ），因此例如一年齡40歲者最高心跳率為 $220 - 40$ 即180次/分，假設此

柔軟·舒適·輕便



人安靜時心跳率為70次/分，則運動強度的心跳率即可代入公式： $70 + 0.6 \times (180 - 70) = 136$ 次/分。比較簡易算法即最大心跳率 $220 \times 0.6 = 132$ 次/分，此簡算法對於中老年人也相差不大。總之，至少要達到最大心跳率的60%~80%之間才算有效的有氧運動。若以自覺方式，即至少到達有些累但尚可以講話的程度。

每周以至少3次，隔日休息的方式開始，體適能增加後，再增加為每周4天、5天等。

(3)緩和或整理運動

以上述有氧運動逐漸減弱方式進行或步行及伸展操均可，以降低體溫，使心跳恢復正常，有充分的緩和，也可避免肌肉的酸痛，有助於疲勞的恢復。

最常見的運動傷害

運動雖然好處良多，但如果方式不當、場地不佳、鞋子不好，也很容易造成運動傷害，尤其是中老年人更是容易，許多中老年人鼓足勇氣要運動了，結果却遭運動傷害，真是苦惱萬分。

現在介紹一下中老年人運動傷害最常見的原因，有下列8點：

(1)由於欠缺練習及平衡感差，造成動作笨拙。(2)肥胖。(3)多年欠缺經常性的活動，造成肌腱縮短。(4)熱身不夠。(5)過激烈的健身操，特別是扭身動作及過度伸展。(6)疲勞，恢復不夠。(7)運動環境過冷或過熱。(8)穿著不合適的鞋子

R.I.C.E.

針對以上原因，應可適當應對預防了。

萬一肌肉韌帶受到運動傷害，則可依R.I.C.E原則，立即處理急救，將可縮短病程，縮短痊癒的時間。

(1)休息 (Rest, R.)：減少該處的

男 士也將喜歡穿着質地柔軟的衣料，這是從今年7月在西德科隆舉行的

“1990年國際春、夏裝展”中透露出的訊息。本次服裝展有來自世界10個不同國家的240家廠商參加，所展出的服裝大都利用電腦設計生產。圖中男模特兒所着的輕便套裝，女模特兒所着的百慕達裝，都將是1990年流行的趨向。(葉似芝/資料來源：Inter Nations, West Germany)

活動，儘量休息。(2)冰敷 (Icing, I.)

：以幫助血管收縮，以達止血、止腫、止痛、鬆筋的目的。(3)壓迫 (Compression, C.)：利用彈性繃帶施于壓力，以壓住破裂微血管，並可消腫。(4)抬高 (Elevation, E.)：以減少繼續出血。以上原則應用於剛受傷時，更具宏效。

總之，上班族特別是中老年，若能及時省悟，立即開始培養一規律計畫的運動習慣，才能期盼一有意義的下半生。