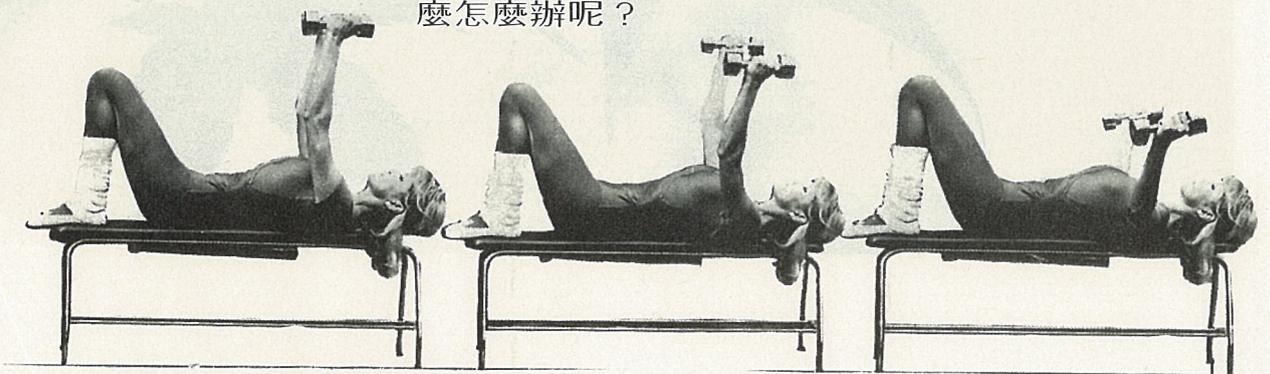


● 40歲以後的養生之道(3)

停止戰鬥，贏得苗條！

／來隆祚

專家們指出，一旦上了40歲的年紀，還要為維持20歲的理想體重而奮鬥是不智的(也可能是不健康的)。那麼怎麼辦呢？



名影星琳達伊文絲(朝代女主角)說：「有人說女人練舉重，看起來會像男人，我已練了將近20年了，你看我像男人嗎？」圖為伊文絲正在作增強胸肌的鍛鍊。



年 過40的人，都渴望仍能輕鬆地擁有窈窕的身材，或是不必苦練也能保持像藍波一樣結實的肌肉。專家們指出，一旦上了40歲的年紀，還要為維持20歲的理想體重而奮鬥是不智的(也可能是不健康的)。那麼怎麼辦呢？

為使中年人走出肥胖的陰影，長保持良好的健康狀態，不必嚴格節食，也不必作劇烈的有氧運動，本文告訴你一個令人興奮的消息，那就是：使你體內燃燒熱能的潛能發揮到最高點即成。

步行是最好的減胖方法

隨著年齡的增加，體能活動漸減，不僅使熱能的燃燒減少，還會使肌肉減損(人體最有代謝活力的組織)，結果是：體重直線上升。

嚴格的節食，實際上對控制體重是有害的。怎麼說呢？因為挨餓時(尤其是快速的減胖)，所減下來的瘦組織(肌肉)要比脂肪多，而且還使新陳代謝減緩，故有碍健康。一旦二度發胖時，換回來的却大部份是脂肪。結果是你用瘦組織換回了脂肪，同時減緩了身體燃燒熱量的能力，所以很划不來。

那麼40歲以後的人，想要漂亮瘦身，健康窈窕有何妙方呢？有，運動。

在控制體重的過程中，能經常活動的人，比單獨節食者有成就多了。

步行是最好的減胖方法。據研究顯示，脂肪的燃燒率在各種運動後第一個20分鐘便會增快。密蘇里大學運動生理學家湯瑪斯博士指出，快走20分鐘平均可以燃燒200卡熱量，而且其中約有一半係來自脂肪。超過20分鐘以後，脂肪的燃燒率更增至70%。

但是步行、游泳、騎自行車和其他有氧運動，並不能幫助中年人增強肌肉

● 健康門診

老年人減肥

● 屏東市洛陽街76巷4號 郭家煒先生問：

本人今年86歲，由62歲起，體重在87公斤左右，身高165公分，體重過重，又不肯減肥，時有便秘、腰酸背疼之苦。近年來參照頤養集，每天早、中餐吃粥、晚餐吃飯，定食定量，營養均衡，很少改變，但體重仍過重，而早晨運動一小時，沒有間斷，如何減輕體重，請賜知減肥方法。

● 陽明醫院糖尿病中心主任洪建德答：

從你信中得知你近年來已參照“頤養集”每天早餐中餐吃粥，晚餐吃飯，每天定時定量營養均衡很少改變，但還是體重過重且有便秘及腰酸背痛之苦。

因為上了年紀的人常常又會合併有其他器官的毛病，所以我們並不特別推薦減肥，只是你現在有便秘的毛病，所以我們只能在食物上推薦你多增加植物性蔬菜的攝取及增加攝食食物纖維。

假如你真有意要減輕體重的話，應該找醫師衡量你身體的其他器官目前的健康情形，然後再配合營養指導不可冒然參照減肥食譜來減肥。 ■

，所以，你得另外加強鍛鍊，以防止肌肉的減損。

增強肌肉促進代謝

許多學術研究也支持這項主張。例如，有氧運動搭配增強肌肉的訓練，可使脂肪燃燒的效率較單獨做有氧運動增加10%。

再請看下面的實驗分析：研究人員把實驗者分為2組，其中只做有氧運動的一組，他們所減少的體重，只有76%來自脂肪，但是既作有氧運動，又作肌肉鍛鍊的一組人，所減少的體重則有86%係來自脂肪。

那麼，又怎麼會使肌肉增強呢？這要從肌肉的構造說起。

肌肉纖維有兩種型態，一種稱為“快速收縮型”，另一種為“慢速收縮型”，二者並列在肌肉中。當肌肉在作有氧運動時，慢速收縮肌纖維即提供足夠的氧氣，而呈現出一種緩慢而有規律的動作。此類肌纖維可以從此活動中獲得耐力，但對強度和型狀都無影響。這就是為什麼馬拉松選手的雙腿，歷經長期苦練，還是粗壯不起來的道理。

但如對肌肉施以阻力的動作，如舉重等，就能使“快速收縮肌纖維”出現粗大、增強的反應，因此，參加田賽的選手肌肉總比徑賽選手發達。

適度的肌肉鍛鍊，並不見得會使肌肉變得明顯的凹凸有緻（尤其是女性，事實上也不需要），但無論如何有助於強化肌肉的活力和促進新陳代謝，所以，肌肉是人體代謝能力最旺盛的組織。

總之，在作有氧運動時，不要忘了同時鍛鍊肌肉，才可達到苗條且健康的目的。

中年以後的體重控制

根據上述肌肉的生理作用，欲維持理想體重和健美有力的肌肉，請依照以下三大原則進行。

▲以步行為主，作多樣化的有氧運動：每次40分鐘至1小時的步行，是燃燒體脂肪的有效措施，但還可以試試舞蹈、游泳、騎自行車等其他運動。多樣

化的運動不僅可以避免單調和無聊，還可以防止過度運動而受傷。因此，可依各人體能或環境，選擇步行、打網球、慢跑、騎腳踏車、滑雪、划船、除草、砍木頭等，這些活動並非單純的運動而已，而是可以使心跳加快，燃燒脂肪的好辦法。

▲持之以恆：運動最能促進脂肪的燃燒，使身材苗條，心臟健康，但必須密集而有恆地練習。對大部份人來說，最好每天都做適度的運動，不然，至少每周要做5次。

40歲以後的運動，以包括增強肌肉的阻力活動最理想，阻力活動又名舉重。也許你會對學習舉重的目的存疑，為了健身的目的，你可以到健康俱樂部或體育館，在專家的指導下，依各人的年齡和體能選擇適當重量的啞鈴或機械作練習，就是明智之舉。

▲為健康而吃，苗條自可期：一旦健康的調適成了每天例行的工作後，你會驚訝地發現，控制體重原來是一件很容易的事，這不是叫你毫無顧忌地猛吃冰淇淋或蛋糕，只要你能選擇低脂飲食，你就會吃得滿足而不發胖。

以上諸點，對中年的你，該是好消息罷？

資料來源：1990年6月預防月刊 ■