

運動如何開始

台大公共衛生研究所 李蘭

養成規律運動的習慣之後，不但感覺體力充沛，同時也能睡得好、心情輕鬆愉快。因著外貌和心理上的改變，一個人顯得更自信且更積極，生活中充滿活力與歡樂。

不論是根據個人經驗或科學報導，大家已經知道却未必能力行的事實是：規律地從事身體的活動，有益於健康的維護、修補和增進。由幼兒到老年人；由病患到健康人；人人都需要運動，也應該運動。

人人需要運動

如何做才能達到促進健康的目的？究竟“適當地”運動是指什麼？相信許多人都想知道。簡單地說，在專家指導下，根據個人身體的情況和需要，來決定運動的種類和運動量，然後持續地從事，並適時予以調整。

每一個人，尤其是有病和殘障的人，在規律地從事特定運動之前，應請教醫師或運動生理專家，以避免某種不利於個人的運動項目和運動量。例如，“慢跑”並非人人可做，有心臟方面問題的人可能因慢跑而發生危險，不得不謹慎！

規律運動有益

一般說來，運動得當是有益而無害

- 喜歡參加團體性運動的人，可選擇適合自己的活動



的。身體在合理的活動之下，可以提昇心肺功能、降低血壓、增加抵抗力、強化骨骼、預防骨質疏鬆症、保持關節和肌腱的彈性，使身體的移動靈巧又自如…等。

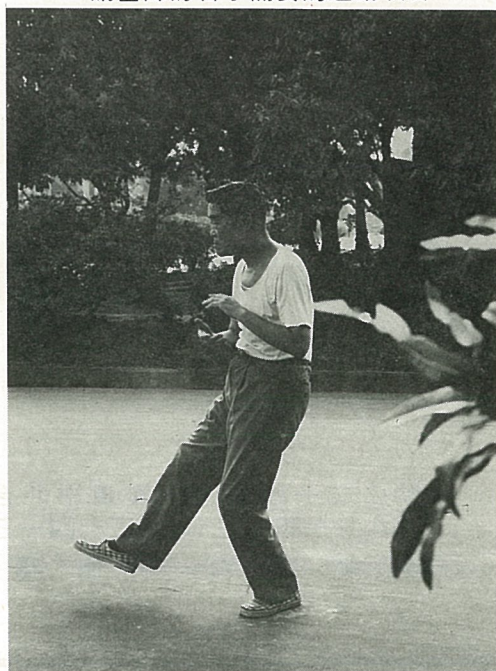
在生活習慣方面，若配合正確的飲食，運動還可以幫助消耗體內多餘的热量，並控制胃口，使人維持理想的體重。

養成規律運動的習慣之後，不但感覺體力充沛，同時也能睡得好、心情輕鬆愉快。因著外貌和心理上的改變，一個人顯得更自信且更積極，生活中充滿活力與歡樂。

建立運動習慣

當人有了想要從事運動的動機時，

- 年過60的老人，運動之前，請醫師訂合乎需要的運動項目



該如何開始呢？如果你已經有很長的一段時間沒動，千萬別操之過急！因為急速和過量的運動，容易造成運動傷害。

年過60歲的老人；身患心臟病、糖尿病、高血壓、腎臟病等慢性病的人；肢體殘障的人；或需要服用特殊藥物的人，運動之前，應請醫師檢查自己的身體狀況，訂出合乎需要的運動項目和運動量，然後遵循醫師開列的運動處方，確實執行，並隨時評估進步的情形。

在上述過程中，個人興趣是個重要考慮。有些人喜歡參加團體性的運動，如打籃球或橄欖球；有些人喜歡和好朋友從事特殊的運動，如一同散步或打乒乓球；也有人喜歡單獨運動，如游泳或慢跑。這些運動因所需設備不同、受室內或室外的限制、或需要特殊的技巧等種種因素，而影響個人的興趣。

在確知自己要固定從事某項運動之前，盡量多做接觸，再按興趣從中選擇。

遵守那些原則

不論在何種情況下從事何種運動，以下的原則一定要遵守：

1. 運動時間和運動量要緩慢增加，開始時避免長時間和大量的運動。宜以每周1或2次，每次5~10分鐘為限，然後才逐漸增加為每周3或4次，每次15~30分鐘。

2. 運動前和運動後各以5分鐘時間，先做暖身及緩和運動，藉簡單的伸展活動，使身體做好運動前的準備和運動後的恢復，可以避免疲勞和傷害的發生。

3. 隨時注意身體的變化，遇有不舒服的感覺時，應立即停止，像胸口疼痛、呼吸困難、關節不適、或肌肉痙攣等現象發生時，除了休息外應延醫診治。

時下，我們可以看到各種視聽媒體上刊登許多有關運動減肥或運動健身的廣告，在你被打動而且準備前去報名之前，應先了解其所教授的運動種類，及每次上課的長度，同時評估自己的體能和生理狀況。千萬不要在花言巧語的廣告詞和俊男美女的體態中，夢想自己也能擁有它。因為選擇不當，不僅花錢還可能傷了身體，就得不償失了。 ■

愛動的人 更需要蛋白質

好動的人比不好動的人需要較多的卡路里，這是眾所皆知之事。

但是對構成肌肉與肌腱的基本物質——蛋白質而言，好動的人是否也需要比較多的蛋白質呢？

過去因少有證據證明肌肉活動會增加蛋白質需要量，因此“美國全國研究委員會”與“世界衛生組織”最初都是根據研究常坐着不好動男人與女人為基礎，而推薦每日蛋白質需要量。然而，由於目前愈來愈多人做定期健身運動，所以美國農部老人營養研究中心的專家們，決定重新測定飲食蛋白質與運動間的關係。

主持此項研究的 Carol N. Meredith 小姐與參與研究的人員，挑選了12位已從事跑步、騎車或划船等運動兩年的男性，其中6位已50多歲了，剩下6位則僅20多歲，由此也可了解年齡對蛋白質需要量有無影響。

實驗結果顯示，年齡與增加蛋白質損耗無關，但持續性運動却可增加蛋白質損耗。以每公斤體重而言，男性每日最低蛋白質需要量為0.94公克，比過去所推薦的0.8公克高。好動者每日蛋白質的攝取量更應達到1.25公克/公斤。但此結果並未解釋為什麼所需蛋白質量較高。

Meredith 小姐說：“幸運的是，根據1985年的調查，美國男性蛋白質平均攝取量比過去所定推薦量還要高出75%，女性蛋白質平均攝取量則比推薦量高出34%。”

不過，目前尚無研究以決定從事持續性運動訓練的女性，需要多少蛋白質。Meredith 小姐表示，某些女性運動員如體操選手、舞蹈家、溜冰選手為了要保持身段，通常限制他們的食物攝取量，那麼他們可能無法獲得足夠的蛋白質。（葉似芝摘譯自 Agricultural Research, May 1989） ■