

有氧運動

少量的 規律活動 大大的 健康助益

最近的流行病學



指出，最高與最低的運動強度，對於降低冠狀動脈疾病危險的效果是一樣的。

運動在降低罹患重大疾病的危險中所扮演的角色，越來越受到肯定，這些重大疾病指的是冠狀動脈疾病、肥胖症、糖尿病和某些癌症。這裡所講的運動，主要是指有氧運動，而不是指運動訓練或比賽競技性質方面的運動。

根據流行病學顯示，人體氧氣的工作容量越大，其罹患冠狀動脈疾病的危險和死亡率都會降低。而最近Cooper institute的研究發現也表示，不管男性或女性，氧氣的工作容量增加，其死亡率都跟著下降。

減少動脈硬化症

這項研究，還有個重大的發現，即平時都不運動或活動量極少的人，只要少量地增加其最大耗氧量，死亡率馬上有極大降低的情形，可見大部分運動量

少的人，只要稍微增加平時的運動量，就立刻能收到最大的健康助益，顯而易見地，不運動是冠狀動脈疾病的主要危險因子。

Harvard alumni和Railroad 兩位的研究也明確地指出，男性當增加其每日休閒活動的熱量消耗時，能減少其罹患冠狀動脈疾病的危險。

大量消耗熱量的運動，例如每星期運動消耗熱量2千大卡以上，所得到的健康助益不多，反而可能會增加運動傷害的危險。

Wood 與其助理的研究指出，經過1年時間的慢跑運動，強度為每星期跑8哩，相當於13公里，熱量消耗約1千大卡，結果受試者的高密度脂蛋白胆固醇的數值，都顯著地增加。

(請接21頁▶)

另外，D.M. Kr amsch 與其助理拿猴子作的研究也指出，同樣是攝食會引起動脈硬化的飲食，有運動的猴子，其動脈組織所受的硬化傷害，比沒有運動的猴子少。

休閒式運動沒有壓力

還有許多研究結果也都顯示，從事少量的規律性運動，確實能獲得健康助益，事實上，少量的規律性運動，也是改變一個人的生活型態，由靜態變成有活動的最佳方式，因為在休閒時間增加少的運動量，不會讓人覺得是一種正式的運動，比較不會有壓力。

最近的流行病學指出，最高與最低的運動強度，對於降低冠狀動脈疾病危險的效果是一樣的，這樣的結果，對於從不運動，不喜歡從事大量消耗體力，弄得汗流浹背的運動，却害怕罹患重大疾病的人而言，是一項好消息。

換句話說，向來都不運動的你，現在開始養成規律地休閒活動，仍不嫌遲，而且只要少少的，就能獲得大大的健康助益。

每天消耗200大卡

運動強度應該是多少才恰當，不容易訂出來，一般的建議是，一星期消耗1500 大卡，即每天至少消耗200 大卡的運動強度是最好的，唯有每天活動

，才比較能真正地改變生活型態，獲得實質的健康助益。

就長期而言，有氧運動是最有效率的運動，可能也是最能被接受的運動。

下面介紹幾項日常活動的熱量消耗量，你可以參考選擇出最合適你的身體狀況，時間安排，個人興趣與方便性的項目，訂出一套能長期執行的運動計劃，然後立刻開始施行，那麼，健康人生就在眼前了。 ■

日常活動每分鐘消耗的熱量

活 動 項 目	大 卡
散 步	3.5
上 樓	8.0
搬運貨物	7.0
跳 舞	5.5
做 家 事	4.5
慢 跑	6.0
跑 步	8.0
舉 重	3.0
游 泳	6.0
保 齡 球	3.0
網球(自己練習)	8.0
手 球	12.0
耙 草	4.0
刈 草	4.5

資料來源：Taylor, H. L. et al:
J Chron Dis 341:741, 1978

豐年叢書 技術服務



本社出版之豐年叢書，多數為應用技術，購閱後如有實際問題，歡迎來信詢問。
來信請寄：台北市29號信箱讀者服務部。
書籍如發現缺頁或裝釘不完整者，請寄回調換。
需要書籍目錄者，來信即寄。

豐年社 台北市溫州街14號 (02)3628148
郵購劃撥0005930-0豐年社。