

享受運動的樂趣

先了解自己的健康與體能 不妨做一次詳細的體檢

怎樣才算是適當的運動呢？要回答這個問題之前，還有一項非常重要的因素必須先考慮，那就是個人的健康情形及體能狀況。為什麼這麼說呢？因為根據運動醫學的研究已經發現，如果具有某些疾病或生理障礙時，是不適合參加激烈的運動或競賽的。意思就是說，如果不聽醫師的勸告去運動的話，可能妨害你的健康，使病情惡化，或者容易受傷，造成永久性的障礙，甚至死亡也不足為奇！

但是運動的種類實在是太多了，並不是一有疾病或生理障礙就完全不能運動，我們還能根據某些運動項目的特性，參考你的健康及體能狀況，建

議你從事某些適合你作的運動。有關這方面的檢查，就是所謂的“運動醫學的檢查”，這是現代運動醫學的六大要素之一，其他的五項是“運動生理學”、“運動傷害學”、“運動生物體型學”、“運動衛生學”和“運動治療學”。

何時停止運動？

“美國醫學會”很早就重視這個問題，特別成立了一個“運動醫學委員會”來研究那些情況是不適合從事運動的。這個委員會在1966年發表了一份報告，希望醫師們參考這些情況來決定受檢查者能否從事運動。

雖然這份報告主要是針對參加競賽的運動員所作出來的診斷標準，對一般非運動員並不完全適用，但是只要我們了解它的原則和道理的話，也能提供給一般人作參考。

首先把競賽性的運動分為三大類來探討：第一類是“接觸性的運動”，像棒球、籃球、足球、橄欖球、曲棍球、柔道、拳擊、摔角等都是。在這類運動當中，選手間發生碰撞接觸的機會很多，因此發生嚴重運動傷害的可能性較高，譬如說骨折、脫臼、腦震盪、內臟破裂、流血休克等都很常見。並且這類運動員必須是肌力發達、反應靈敏、體型高大、有耐力比較能出人頭地，因此

最新版

冷凍食品之原理與加工

鍾忠勇 著

現書供應

歡迎洽購

全書500餘頁，16開
分上下冊，售價600元

郵撥0015310-1 食品工業月刊社

它對參加者的健康及體能狀況的要求最高。

第二類是“非接觸性的耐力性運動”，如：游泳、划船、騎腳踏車、打網球、中長距離的徑賽、滑雪等。在這類運動中選手互相碰撞接觸的機會少了很多，但需要較佳的心肺耐力功能才行，因此心肺系統有問題的人不適合參加，其他的條件比第一類的接觸性運動差一點也能通過。

第三類是“技巧性高的非耐力性運動”，像田賽中的跳高、跳遠、鉛球、標槍、鐵餅、以及射箭、射擊、高爾夫球、保齡球等都是。它們共同的特點是比較安全，也比較不需要持續性的激烈運動，因此它們的要求條件是最不嚴格的。

身上有病運動小心

那麼有那些疾病或障礙存在時，就不適合參加這些運動呢？

先以第三類的“技巧性高的非耐力性運動”為例。如果



滑雪需要較佳的心肺功能

體檢時發現具有急性感染的現象，必須等這些急性感染痊癒之後，才能參加這類的運動比賽。常見的急性感染包括：感冒、支氣管炎、肺炎、膀胱炎、尿道炎、腎小球腎炎、肝炎、活動性肺結核症、風濕性熱、膿瘡等。其次是尚未好好治療控制的糖尿病、黃疸、高血壓或腎臟病病人，也不能運動。至於較嚴重的心肺功能障礙，譬如：慢性阻塞性肺病、心臟瓣膜狹窄或閉鎖不全、先天性心臟病、心肌炎、冠狀動脈

性心臟病等，除非是經過主治醫師的特別指示，否則一般是不宜從事這類運動的。

第二類的“非接觸性的耐力性運動”要求就比較嚴格一些，除了不能具有上述的疾病之外，如果曾經接受開心手術者、疝氣尚未修補者、癲癇症尚未控制住者及頭部或脊椎曾手術過者，都不能參加這類運動。至於具有先天性的運動器官（指肌肉、骨骼及關節）異常，或曾經受傷尚未痊癒者，也在禁止參加的範圍之內。

96位油脂專家,30道品管,21年專業製油經驗

一點一滴不簡單

統一壹沙拉油

清清如水.....



統一小格言：乾淨的心靈，是健康的第一步。

常用者服務專線：(02)7582855-(06)2535064
服務信箱：台南縣永康總發行中正路301號



統一企業公司
PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

飛向健康快樂的21世紀

▶ 第一類的“接觸性運動”是條件最多的。除了不能具有上述的任何一種疾病或情況之外，那些體型瘦小的、發育不良的、有出血趨向的（如血友病、紫斑症等血液病）、獨眼的、重度視聽障礙的、肝脾腫大的、只剩下一個腎臟或睪丸的、隱睪症者、過去曾有嚴重的腦挫傷或幾次腦震盪者，或體能太差不足以承當運動負荷的人，都不適合參加接觸性的運動。

詳細體檢避免意外

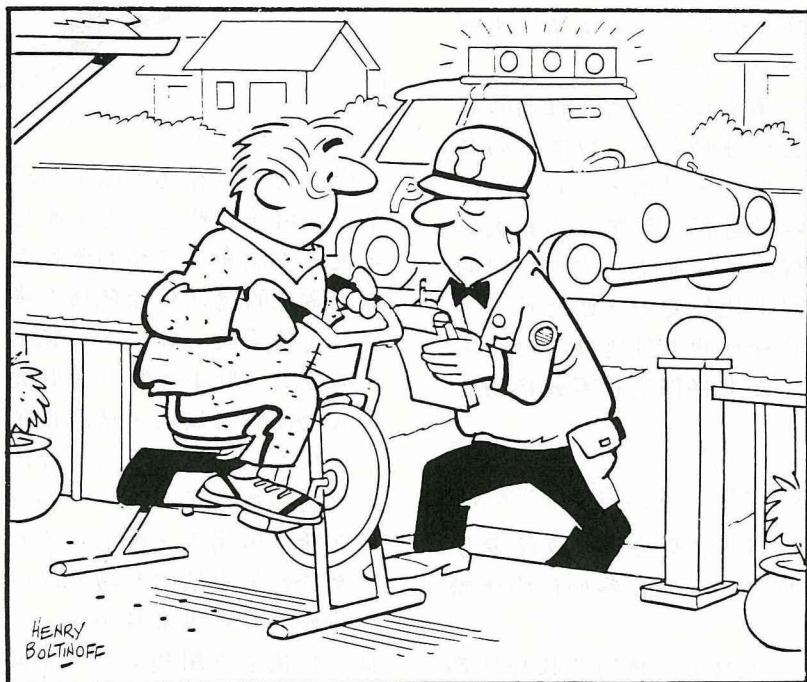
以上所提到的這些疾病或情況，只要誠實的回答過去的疾病史，加上詳細的身體檢查，幾乎全都能被診斷出來。體檢的項目應包括：一般的發育情

了解自己體能
選擇合適運動
不要“超速”

形、身高、體重、血壓、脈搏、心肺肝脾等內臟的觸診、敲診及聽診、視力、聽力、神經系統的反應、以及運動器官的外形與功能（指肌肉、活動範圍、柔軟度等）。必要時，請專科醫師鑑定，或進一步作血液生化檢查、驗尿、心電圖、X光、或肺功能檢查。換句話

說，大部份的開業醫師或稍具規模的醫院，都有能力從事這種檢查。

因此對自己的健康情形不了解的人，或者擔心自己在運動當中可能發生危險的人，請你趕快接受一次這方面的身體檢查，確保你的健康與安全，才能享受運動的樂趣與益處。



精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- (1) 正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- (2) 老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- (3) 積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社 台北市温州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0