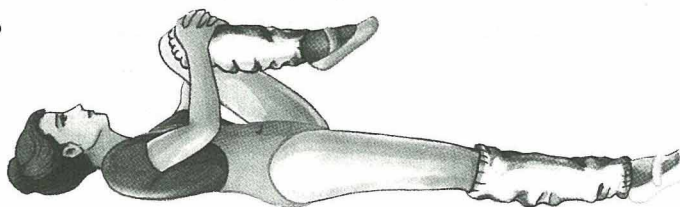


# 我該運動了...

台北市 15 歲以上人口中，男性有 71.8%，女性有 75.1% 屬於缺乏運動者。台灣北部地區居民，有 76.0% 的人口屬於缺乏運動者，60 歲以上的年齡層做運動的比例（42.2%）最高，而 30~40 歲的青壯年較少做運動。



由於政治、經濟、文化、社會各方面快速進步，日常生活中已由電器自動化、勞動機械化等方式取代原來應由人類身體活動來完成的工作。以往充滿著活動機會的農業社會已不復見，現代人過著的是缺乏身體活動的坐式生活，將來科技再進步將會於無形中再剝奪人們活動身體的機會，那麼人類機能性退化（如下背痛、關節性病變）的疾病將隨之明顯上升。

就以臺灣地區近30年來威脅身體健康的死亡原因來看，已經由過去的傳染病轉變成現今的慢性病（成人病）、身體機能退化性疾病。今日人們所謂的成人病又可視之為文明病，它與現今生活中欠缺重勞動、身體活動有著密切的關係，因此又可稱為「運動不足症」。

### 國人缺乏適量運動

以美國行為危險因子調查的定義而言，運動量每週少於3次，每次少於20分鐘，則屬於缺乏運動者。依此定義，在台北市15歲以上人

口中男性有71.8%，女性有75.1%屬於缺乏運動者。

許多人離開學校步入社會，或因工作繁忙，而未能養成適時、適量的運動，潛在的健康危機，也就在無聲無息的情況下滋長。

### 適度運動益處多多

人類的身體是為了活動而存在的，神經系統也是為了應付身體活動的需要才如此發達的，故唯有經常接受運動負荷的挑戰，才能保持最健康與最佳體能狀況。

運動的直接效益是使肌肉發達，間接會促進血液循環，預防心臟疾病、中風、癌症和關節炎，調整或降低血膽固醇或三酸甘油酯，增大呼吸量、增加耐力，提供更多的精力來應付每日活動與緊急事件，並使人能很快從疲勞中恢復，調整食慾控制體重、增進心理、生理的和諧和健康。

## 老得健康老得很強

目前在世界各國，運動醫學領域非常重視成人健身運動。因為現代人的觀念已經改變了，大家都希望「我雖然會老，但要老的很強健！」，而不要老得百病叢生，老得老態龍鐘。

什麼方式可以幫助我們老得健康，老得很強？運動是最好的方法。只有運動可以積極刺激心、血管和肌肉，才有辦法緩和身體機能退化，並消耗體內過多的脂肪，以維持理想之體重，減少慢性病之纏身。這就是為什麼現代人一定要重視運動的重要原因。

## 了解健康體能狀況

健康體能之涵意為：人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能發揮相當有效的機能。所謂有效的機能乃是能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可應付突發緊急情況的身



體能力；其所包涵之要素有五大項：1.心血管循環耐力；2.肌肉力量；3.肌肉耐力；4.柔軟度；5.身體脂肪百分比。

健康體能之優劣關係著個人身體健康與生活品質，沒有健康就談不上生活品質，而健康體能的維護即是健康的要素之一，故了解健康體能狀況，應是每一位關心自己健康的人所應重視的。

## 現實環境下之限制

(一)教育體制方面：

目前國內自國小到大學，許多任教體育課的教師們本身不具健康體能之專業知識及素養，更缺乏預防運動傷害發生之觀念，常在積非成是的錯誤示範中重蹈覆轍。且教學課程中，無適切的解說、教授，令青少年們無法藉正常學習管道獲得正確新知。

(二)環境方面：

- 1.原有綠地的風貌被破壞。
- 2.機車數目激增，造成大量廢氣排放，污濁的空氣限制了運動的進行。
- 3.「健身房」「韻律教室」等商業氣息濃厚的俱樂部，如雨後春筍的興起，而其中師資的良莠不齊，易使民衆在不甚瞭解的情況下造成運動傷害。

(三)民衆之觀念錯誤：

在台灣，有氧運動被歸類為韻律舞蹈之一，學習者也侷限在年輕女性。事實上，有氧運動絕非少數人的專利，它包括游泳、跑步、快走、跳繩、騎自行車等項目，是種不分男女老少的全民化運動，也是世界性的運動。再者許多民衆參加各項運動常有「愈累愈好」、「以汗的流量來判斷運動量」之錯誤觀念。

(四)基層醫療人員無法提供病人適度運動處方：

但由調查中得知，許多醫護人員對於提供半健康者所需之運動處方深感棘手，然而若能加強醫護人員運動處方的擬訂能力，則有助於全民運動的目標達成。