

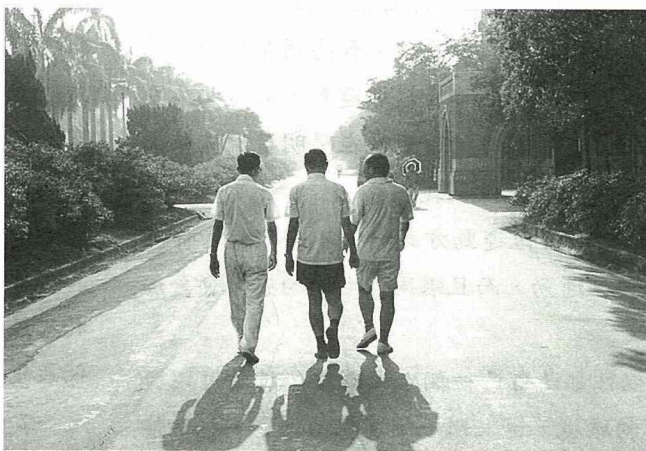
# 如何克服運動的瓶頸

文／洪建德

本刊特約健康顧問、陽明醫院新陳代謝科主任

他們學習糖尿病自己照護的方法，常測血糖。  
運動前，運動中，運動後測血糖就是他們的「秘訣」。

糖尿病人不能運動，不能過度劇烈的運動，成為許多人要醫師開診斷書的一個「藉口」，其實糖尿病人的運動是可以跟正常人一樣。在歐洲糖尿病醫學會上，有第一型糖尿病的醫生，他曾經是歐洲田徑賽的國手，還有很多潛水的專家也是第一型糖尿病的病人。



想像在無助的水面下，忽然間低血糖的時候怎麼辦？可是居然第一型糖尿病都從事這麼樣危險的工作，他們常說：「第一型糖尿病也不能改變我運動的意志，任何的困難也改變不了我」。他們學習糖尿病自己照護的方法，常測血糖，運動前，運動中，運動後測血糖就是他們的「秘訣」。

## 適合的運動有那些？

事實上許多人對運動覺得有點無聊，因為每天要作同樣的重覆動作。大部分的人被醫師診斷為糖尿病病人之後，剛開始會有仇恨期，到後來就漸漸地接受事實，於是在醫生的勸告之下，開始作運動，基於持久性，有人建議要有2個人以上的運動，才能夠變化運動時以及運動前的心情與動機，如選擇走路與騎腳踏車2種運動，好處是可以適應不同的天候，下雨或太冷時，可以在室內騎腳踏車(在家裡裝設一個靜止型的腳踏

車)，或室內的游泳池裡游泳。

選擇一位朋友、親戚或配偶或兄弟姊妹作自己的運動夥伴，可以增加運動的興趣。

專業人員要注意這種運動是否有氧？就是它能夠訓練肌肉，消耗更多的氧氣，及同時消耗掉一些葡萄糖，因為有氧的運動可以強化心肺的功能，促進血液的循環，減少淋巴在下肢的滯流，對於心臟、肌肉、美體、甚至於美姿、美容都有正面的幫助，及腰部的脂肪也會減少，血糖也會正常，對於糖尿病最大死亡原因—心臟血管疾病有預防的效果，甚至對於腦內的恩多菜(endorphine)也產生作用，能夠使情緒更加亢奮，精神更加飽滿，還有減肥以及降低三酸甘油酯的效果。脂肪肝也是一個重要的糖尿病的合併症，很多肥胖的糖尿病人常合併有脂肪肝，運動，尤其是有氧運動，可以消耗肝中的脂肪作用機轉，脂肪就漸漸減少了，具有保肝的作用。

比較不適合的運動是舉重等一些出

力的運動，或一些非氧的無氧運動，對於有長期靜脈血管病的病人是不適合的。年輕、健康的人則可以去作較有挑戰性的運動，但在運動之前要跟醫師商量，以及運動之中、運動之後，還要繼續驗血糖，與你的糖尿病醫生取得建議。

## 如何增加運動的興趣？

下面有幾個建議，可以增加運動的興趣。

1. 選擇一位朋友、親戚、配偶或兄弟姐妹作自己的運動夥伴，他與你都熱心投入共同的活動，而互動之後持久力更佳。如陽明醫院的糖尿病友俱樂部，有人熱心於鏈球運動，從這些病友中推廣開來，打鏈球的運動就在陽明醫院糖尿病之友協會中蔚成一種風氣。

2. 你的同伴做運動方式與你不一樣時，你可以多學一種運動，而且跟同伴之間的感情會更加濃郁。

3. 以往都是自己一個人做運動，這時可以脫離現有的環境，進入到一個冥想的世界，想像能讓自己放鬆的環境，進入時光隧道或禪的世界中，可以使人暫時脫離現實的壓力。

4. 周邊的環境讓你很不滿意時，可以用隨身聽、CD或收音機、薰香及其它式來增加內心的愉悅。

最後一個重點不要忘記，運動時有時會發生低血糖的現象，因此每一次的運動都需要測量血糖，低血糖是危險的，身上應該隨時準備糖或方糖，或果汁、汽水，在低血糖時來喝。

## 運動有什麼好處？

1、運動可以燃燒脂肪，也就是消耗掉熱量，因為減少肥胖就是減少心血管疾病，包括高血壓、心臟病、腦中風與糖尿病的併發症。

2、運動可以減少血中葡萄糖的濃度。因為熱量被用掉可以減少藥物，也可以使得細胞更容易利用葡萄糖，間接減少藥物的副作用；且降低血糖可以降低糖尿病的併發症。

3、運動可以增加血中高密度脂蛋白膽固醇(好的膽固醇)，減少低密度脂蛋白膽固醇(壞的膽固醇)。好的膽固醇能夠把周邊的動脈硬塊的危險因子膽固醇，從周邊的血管壁另送到肝臟，把

它代謝掉；而相反的低密度脂蛋白膽固醇，可以把這些廢物放在我們周邊的血液，而容易動脈硬化。

4、抑制性運動可以增加心臟肌肉的強度，鍛鍊心臟增加唧筒的力量，周邊的血流增進，可以減少美容上常說的一些淋巴水腫的問題，下肢水腫的問題，蘿蔔腳的問題。另外對於平時的血壓穩定、血液循環、心血管疾病，腦中風也會有預防的效果。

5、運動，尤其是有氧運動，可以增進呼吸，呼吸可以使得肺活量增加，強化肺臟的彈性，減少呼吸的一些疾病，因為呼吸道是非常容易卡住細菌而發炎的。有彈性、有循環、有抵抗力的肺臟是肺炎、肺結核預防的不二法門。

6、運動可以增進身體修復的能力。身體一旦有發炎或病痛的時候，需要血液運送氧氣、養料，能量來增加復元的動力，這時候運動就是一個最重要的基礎。

7、高度的運動，可以刺激免疫系統。免疫系統是控制外力以及身體產生癌症的一個監視單位，有許多的研究顯示，早期的癌症是可以經過好的免疫系統來消滅。另一方面身體受到周邊細菌，以及身體寄生細菌，它們是無所不用其極地要滲透到我們的身體，來製造它們的基地，因此人類的免疫系統，就是來對抗這些異物入侵的警察與軍隊，運動所增進的細胞養分以及製造抗體的能力，就是打勝仗最重要的武器，因此有越來越多的專家發現，運動是對抗癌症非常重要的預防手段。

8、有力的運動，能夠增加身體骨頭的強度與密度，一旦老了之後，身體的骨頭就漸漸地疏鬆，這是免不了的，可是年輕時儲藏更多的骨本，有助於老年時，即使發生骨質疏鬆症，也不會太嚴重，因此比較不會產生骨折。

9、運動可以刺激身體，產生恩多菜，這是一個腦中的賀爾蒙，可以使得身體的肌肉放鬆，以及疼痛減輕，這個作用可以幫助很多老年人減少壓力，減少老年人所併發的孤寂，失落的不愉快，或是小病痛引起的疼痛。因此，從運動得到精神快樂的人，就是恩多菜賜給運動者最大益處。