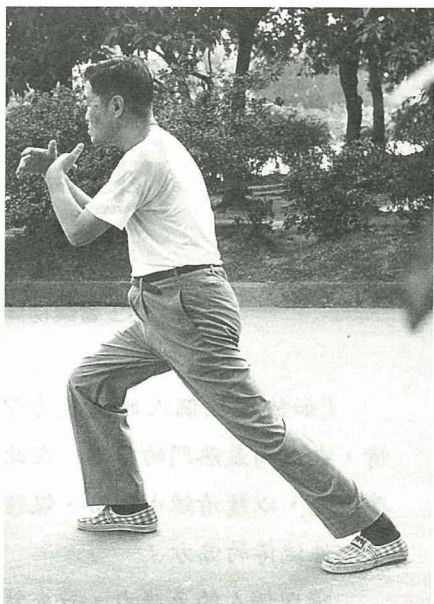


如何使自己回到運動場上呢？

文／洪建德

本刊特約健康顧問
陽明醫院新陳代謝科主任



調整生活作息，增加運動機會。

我們常聽人說，「我很忙沒有時間運動」，「我體力不好」，「運動很無聊」，「運動好像很沒趣，不值得」，「運動後覺得好累」，「運動後覺得全身酸痛」……。種種不想運動的人，對不喜歡做的事情，訴說各種藉口。

有許多專家建議，每天只要增加30分鐘的運動，正面效果會有很多的，甚至可把30分鐘分成3個階段來做。剛開始，不一定就要跑步或做有氧舞蹈。運動可以像走路、爬樓梯、送公文、作一些家事、上菜市場。上班時不用開車，用走路的「運動」，事實上都是「運動」。

運動不會很無聊，可以跟自己的朋友一起做，如：水上運動、球類運動、騎腳踏車的戶外運動等，所帶來的快樂，常常是事先無法想像到的。可惜台灣目前缺乏騎腳踏車專用的安全道路，因為道路都被汽車所佔有。

做運動所帶來的效益，超過所帶來的負面影響，一天跑了一、二十分鐘並不會特別感覺怎麼樣，但可以使臉上好氣色、快樂以及增加身體的抵抗力。

如何使自己回到運動場上呢？首先要把運動當作最重要的一件事情來處理，人人都很忙，沒錯！什麼事情是最重要呢？有些人會認為趕快賺錢很重要，可是萬一身體不好時，有錢也沒有用的。年輕時以身體來換取金錢，到最後卻找醫師或密醫，以金錢來換取身體的健康，就悔不當初。

要把生活作息作一個調整，如應酬、聚會可以變成運動的方式。上班可以走路、作任何事都可走路，無形中就增加很多運動的機會。另外洋人還有所謂「對外公開宣布」，每天將自己的運動

進度，對外公開宣布，面對著大家，不用功就不行。而且每天推銷進度，也有激勵自己的作用。

另外，還要注意到現實性。如現在的體重與你想要達到的體重要有一個平衡，不能要求在一個月裡要減20公斤，那是不可能的，應該要務實，也就是每減少7700大卡才能瘦1公斤，做一些比較務實的工作，每個月瘦1公斤，是非常容易做到的。一年就可減10公斤以上。

慢慢開始，不用每天跑長距離，可能短距離，甚至於走路就可以了。要增加自己的樂趣，想辦法呼朋引伴，並且可以互相扶持找漂亮的地方作健行、爬山。

事先決定運動的替代品，因為天氣是不可信賴的，因此每一天都有不同的運動，也可增加生活的多樣性。

如果早起的人，可把運動放在一大早，像老人家早上3、4點就起床，3、4點就可開始運動了。此外特別注意的是，運動前一定要吃一些東西，因為空腹去運動可能血糖會降得太低，還要帶足夠的衣物。因為早上或半夜3、4點是很冷的。如是夜貓子，那麼運動可以在下午或晚上。

至於說早上運動好或晚上運動好？我想這個都是見仁見智，沒有說絕對一定要在一大清早去運動。最後是要對自己好，如果已經達到目標了，應該給自己一個禮物。 