

3+1餐 三餐再加運動餐 (上)

有鑑於肥胖造成的健康危機，已經危害美國國力的發展，所以去年美國投入750億美元鉅款，用來處理改善國民的肥胖問題。英國某一學者說：「如果不及時處理肥胖的危機，則20~30年後，肥胖症候群勢將成為21世紀的黑死病！」

什麼是台灣最大族群？

如果有人問：「台灣最大族群」屬於哪一族？很多人可能不假思索地回答：「不滿足」、「睡覺族」…。非也！非也!!根據統計資料顯示：台灣最大族群稱之為「吃藥族」。蓋因國人對自己毫無自信心，也就是健康及體能有了問題，認為只要努力「吃藥」，所有病痛自然會「藥到病除」，國人胡亂吃藥，不衛生的藥品也照吃不誤，有時吃到「藥到命除」也不後悔！難怪去年全體國民就狠狠地吃掉3條高速公路。再則，5年前開始引進藍色小藥丸——威而鋼。根據此藥驚人的消耗量來估算，

全體國人在1年中

足可吃掉5條高速公路！讓威而鋼這樣大行其道，百分之一百和國人的肥胖問題脫不了關係，這是一項可怕的現象!!

體能之顛峰期

20~30歲之間人類的體能狀況最佳，以後每年的體能以1%速度逐漸下降，這種現象，沒有任何藥物可以防治，但是有幾種方法可以讓下降速度減緩：（1）睡眠要充足，（2）三餐營養要均衡，（3）要適當運動。其中尤其以運動最為重要。如果這三方面能充分配合的話，則每年體能下降的速度只有0.5%。

運動之益處

運動的好處很多，最重要的是：可以預防高血壓及很多慢性病如糖尿病、腦中風…等等。經常運動的人，生性樂觀又有自信心。不運動者常導致身體肥胖，身體裡面脂肪組織的比率偏高，成為慢性疾病的元兇。

體能之緣起

我們老祖宗靠體力養家活口，所以在傳統中沒有體能這種觀念。51年前，也就是1953年，2位美國學者開始研究；他們把美國、奧地利、義大利及瑞士的小孩做隨機取樣測試體能。結果發現：（1）75%的美國小孩無法通過最



簡單的體能測定。(2) 90%的美國小孩體能比歐洲各國的小孩差。

為強化國民體能，提昇競爭力，艾森豪總統下令邀請專家學者，同聚一堂共同會商研究的結論是：從小學到高中階段，每位小孩子在學校上課時，每天要上1小時體育課。經過政府頒令嚴格執行的結果，20年後，不但全體國民的體能大幅提昇，同時也在奧運會體育競技中大放異彩，屢獲獎牌。

想擁有良好的體能必須要具有：(1)正確的運動健康觀念，(2)身體力行，(3)要有恆心。在美國從事規律運動的國民不到20%，而20%運動人口中，其運動量達到對身體及心臟產生正面改善效果的比例不到10%，至於台灣的比例勢必更低。

體能之分類

美國人自1900年至1960年心臟病的比例很高，稱之為心臟病暴發期，其原因為營養過量，運動太少而導致肥胖所造成的，也就是身體中肌肉比例減少，相對地肥肉比例增加，稱之為身體指數下降的健康體能惡化現象。

到了1970年專家將體能分為三大類即：(1)健康體能。(2)競技體能。(3)新陳代謝體能（生化醫療檢測）。今天只針對健康體能作重點討論和分享。

什麼是健康體能？一般人想要保持身體健康，提昇生活品質，一定要擁有良好的健康體能。健康體能必須具備下列條件：(1)肌力，(2)肌耐力，(3)柔軟度，(4)心肺耐力，(5)身體組成等5種。至於競技體能包括：(1)敏捷性，(2)協調性，(3)反應時間，(4)速度，(5)爆發力，(6)平衡性等6項，因時間不夠，不在討論範圍。而新陳代謝體能，要靠儀器檢測及判讀，不是一般人能力所及，不是我們探討的題目。

體能優劣之判定

肌力：同樣體重（年齡）的人，能拿舉

100公斤重物的人，他的肌肉力，比只能拿舉50公斤重的人強。

肌耐力：同樣體重（年齡）的人，推舉50公所啞鈴10次，比只能推舉5次的人，他的肌耐力比較強。

柔軟度：簡單的說，人身關節活動的角度越大，其柔軟度越好，常常劈腿及做關節活動的訓練，柔軟度就可以改善。

心肺耐力：心肺耐心的好壞，對人類的健康很重要，有部分人只要做運動或從事工作就氣喘如牛，這樣的人不但心肺耐力不好，其健康問題也亮起紅燈。

身體組成：一般所指的是脂肪和肌肉組織的比例，其估算公式為：身高2÷體重的數值就可顯示出身體組成的優劣。這項數值如在20%以內屬於正常範圍，如果在30%就屬肥胖，超過35%就屬於超級肥胖。

只從身體外型來測視，無法證明體能好或不好，要經過體能檢測才能證明每個人體能的優劣。幾年前教育部曾對「大二」及「大三」的大專學生進行體能檢測，其項目包括：仰臥起坐、1600公尺跑步、柔軟度、登階等等，這些統計資料和外國學生比較結果，中國時報曾以醒目的大標題刊出：「台灣大學生的體能遜斃了！」副標題曰：「台灣大學生的體能比鄰近國家及大陸還差，只贏過香港而已。」其中特別糟糕的是身體組成的脂肪比例過高，造成年青人生命力下降，這是一項嚴重的警訊，對台灣未來的國力是一項大考驗！大家不妨看看，時下多少年青人整天泡在網咖，一動也不動的「坐視」生活，活動不足，成為「不動族」，道道地地的「麵龜族」！

助聽器 52年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 2541-3525

台企行 2551-2525

集世界名品 原台灣華氣企業行 2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）