

3+1餐 三餐再加運動餐 (下)

30歲以前追求學歷，30至50歲追求名利，50歲以後看病歷，這是我們一生的寫照。人的壽命長短不重要，生活及生命品質的提昇，才是我們要努力追求的目標。人生無常，環境一直在變，我們的身體一直在衰老，你的人生是彩色或黑白的，完全看你有沒有決心和毅力來執行你的運動處方。

有氧與無氧運動

什麼叫做有氧運動或無氧運動？如果依照生理學的觀點來解釋，可能要花很長的時間才能說明清楚。現在以最簡單的實例來說明，讓各位一下子就了解：例如我們憋一口氣在10秒之內跑50公尺，一口氣游泳20公尺或者3至5秒鐘內搶到籃板球帶球快攻…等這些運動，只靠自己身體氧氣供應的運動，稱之為無氧運動。反之像5,000公尺或400公尺等等，靠身體以外的氧氣來供應，就稱之為有氧運動。常常從事有氧運動的人，他的心肺功能就可以獲得全面的改善。有效的有氧運動，必需持續30分鐘才有用。

一般人在早晨醒過來，正常的脈搏數大約在70至72次，我們的心臟在1分鐘內要輸出5,000c.c.的血液量，也就是每一次的心臟收縮，壓出去的血液大約70c.c.。像我年輕時代的脈搏數只有32次/分，也就是每一次的收縮壓，可以輸出170c.c.的血液量，這足以顯示我的心肺功能比正常人高出很多。

心臟肌肉屬於不隨肌的平滑肌，但經過運動肌肉（隨意肌）強化作用之後，心臟的壓縮能力也會隨著加強，結果讓心臟的心壁強化變厚，彈性加強，容納血液量增加，整體的心臟機能會隨之改善，所以經過正規有氧運動訓練的人，1分鐘內心臟血液的容量及壓縮量比未受過訓練者增加1倍左右，也就是說心臟是可以被訓練而可塑性很高的器官。

科學之迷思

80年前德國生理學專家發現心臟肥大症的病

人，其心肌組織鬆弛肥大，心臟壓縮能力銳減，每次只能輸出30c.c.血液量，這時，他們更發現運動員的心臟組織竟和心臟肥大症的病人一樣肥大，所以他們在公開場合反對人類從事長時間且激烈的運動，影響所及，德國人不敢從事激烈的運動長達20年之久。後來經過專家的研究發現，運動員的強力心臟和心臟肥大症病人的心臟完全不一樣；前者心臟健全，壓縮能力很強，輕輕鬆鬆地把大量血液送出去，所以心跳及呼吸次數都隨之減少，而肺活量卻自然地加大。這是有氧運動的益處。

反觀不運動肥胖者的情況，剛好相反，由於運動量不足，身體中脂肪增加，造成微細血管增生，血液輸出量變慢，回流量也跟著變慢，心臟負荷隨之增加，如果繼續缺乏運動，三酸甘油脂逐漸累積造成血管硬化及血液流通量不好，偶一不慎激烈運動時，容易造成血管破裂，或引發其他心肺疾病。

現代科技的進步，帶給人類莫大的福祉和方便，相對地一味相信科技，卻讓我們陷入「科學之迷失」的陷阱而不自知，人類很多的生理及行為反應，其複雜度不是實驗室中幾項實驗所能究其全貌。例如：專家曾警告曰：「一般人在3天中只能吃1個蛋，否則膽固醇會太高。」然而運動員（包括我自己）1天都吃了2至3枚蛋，長期下來，不但健康非常良好，而膽固醇含量都比普通人安全，蓋因運動可以轉化一切使然。

另外有一些人不運動，以為多補充鈣片及維他命D，就可以預防骨骼疏鬆症，但他們忘了，不運動不晒太阳，就無法活化皮膚轉化激素產生維他命D3，他們所補充的這些成分，很快就流失

掉，對身體幫助不大，所以曬太陽及運動，就是預防骨骼疏鬆症最有效的法寶。

333運動：753運動

喜歡運動的人，不一定了解什麼樣的運動最有效，例如游泳被公認為最好的運動，但對骨骼疏鬆症幫助不大，各位如果不健忘的話，當年美國太空人在太空軌道中停留2個月後，回到地球雙腳竟不能行走，必需以輪椅代步，原因何在？蓋因在沒重力的太空中，四肢缺乏重力刺激，回到地球以後，導致骨骼無法承受地心引力的重力，而無法行走。一個健康的人，如果連續臥床3天而不運動，他的體能就會衰退了1/5，所以活著就要動，運動對人類健康的重要性可見一斑。

世界名模辛蒂克羅芙多年來身材體型保持得那麼完美，其秘訣是：(1)睡眠足，(2)水分夠，(3)常運動，(4)營養均衡。根據美國農業部的資料及建議，平常人均衡的營養如下：麵包40%、蔬菜20%以上，乳類及水果13%以上。

至於運動必須維持：(1)1周3次，(2)每次運動30分鐘以上，(3)運動強度的心跳要達到130次以上。以上就是一般人說的333運動。

從健康的角度來看333運動的能效似乎還不太夠，在此我向各位建議，可以把運動的強度升級成爲753運動。也就是：每個人每天都要運動，每次運動時間要50分鐘以上，心跳達到130次以上會對心肺功能有更大的幫助效果。

中年身材（肌肉：脂肪）

每個人進入中年以後，最大的變化就是出現「中廣身材」，這種身材肇因於身體中肌肉比率減少、脂肪增加，也就是健康亮起了紅燈；因爲在正常狀況下，每位婦女同胞每年肌肉衰減量約減少8兩肌肉，男士的肌肉量，全部由脂肪組織來填補，各位可能不知道10磅肌肉的肌肉量被脂肪取代後的體積已經不一樣，他會把身體撐得更大，以致造成血液循環受阻，慢性疾病及高血壓等症狀是慢慢呈現出來，要防止這些病變最好的方法，就是運動！

運動前之熱身

運動的好處，大家有目共睹，但運動之前的熱身，從何處開始及應注意事項如下：(1)從距離心臟最遠的地方，如腳底及手腳末稍端開始。(2)熱身運動的動作要大，如果太小則達不到預期的效果，所以「乾游」（打麻將）沒有運動的效果。(3)熱身運動宜由緩而快，讓肌肉由冷硬狀態慢慢成爲具有熱能而有彈性，一旦進行急烈的運動時就不易受到傷害。

運動處方擬定原則

現代人居住空間狹小，工作壓力又大，所以去年台北市從9月到12月，短短3個半月之中，自殺案件高達471件，如把未通知者加進來，更加令人膽顫心驚。經常運動，讓人樂觀自在，不會有自殺的念頭，也是克服憂鬱症最好的良方，至於如何擬定運動處方？那就完全依照個人的特性及時空環境來設定。

豐年叢書

健康養生系列

頤養集(1) 200元

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—慢性病人的心理健康等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



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集 合買350元

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591