

文／葉子久 台電門診內科醫師

運動的好處

運動的長期療效，在於訓練心血管周邊循環功能，提升肌肉組織對葡萄糖能量利用效率及提升骨骼對鈣的吸收。



春雨陣陣，空氣潮濕的不得了。全身關節酸又緊，像極了打濕的牛皮，緊縮著其下的肌肉及關節。

富有的人，可以叫按摩師傅到府服務，可以泡溫泉，可以上健身中心做瑜伽。平民百姓，則可以任意刷健保卡一次按摩6次；到四處可見的中醫傷科或西醫復健科享受平價按摩服務。台灣的政府實在是太愛護我們百姓了。

酸疼感覺

不過這些處理筋骨酸痛的方法，是以外力而予以人體局部組織的運動。這種被動式的運動方式，並不能發生長期持久的治療效果，它們的功效，遠不及等張性運動來的長遠廣泛。

俗語說：打鐵成鋼。人體的修復力，必需先有小小的損傷，才能刺激發生。如果想要隆乳，為甚麼要做擴胸運動？因為擴胸運動，造成胸部皮下組織的輕微拉傷。局部組織會釋放出組織再生荷爾蒙，就近刺激乳腺細胞增生變大，發生隆乳的效果。

皮下組織的輕微拉傷，於臨床上就是運動後的酸疼感覺。這種感覺提醒我們適可而止。筆者有一次運動過量，肌肉酸痛整晚不能入睡，吃止疼藥也沒效。由此可知，運動量要恰到好處，有點酸又不過分。從不運動的人，如果第一次就運動到筋骨酸軟，那一定是過量了。

泡溫泉及按摩都是很舒服去筋酸的治療。這些被動式運動，由於缺乏皮下組織的輕微拉傷，所以沒有刺激組織新生的效果，更缺乏運動的長期療效。

長期療效

運動的長期療效，在於訓練心血管周邊循環功能，提升肌肉組織對葡萄糖能量利用效率及提升骨骼對鈣的吸收。運動更可以增加好的脂蛋白用於清

除血中過多的膽固醇。

好比早期美國大汽缸汽車，吃油如喝水；不運動的人，就會讓他的肌肉吃營養卻使不出力。隨便動一動，馬上飢腸轆轆找點心吃。想用運動來減肥的人，往往因為運動後吃的更多、餓的更快而作罷。

配合運動減肥，必須嚴格地計算每頓餐所容許吃進去的熱量。如果有理性地控制運動後飲食量，或佐以低卡高纖有飽足感的食物，減肥才能竟功。

心血管周邊循環好不好怎麼看？把手臂垂下來看你手臂上的青筋是否怒暴？這些青筋，都是你熬過急病，爆發潛能，處理危機突發事件的本錢。青筋固然不美麗，卻是急救時注射藥物絕佳的管道。

緊急時，心肺功能可以提升4倍，若是青筋不足，血液流量不敷使用，則再多的肌肉也使不上力。萬一冠心症發生需要施行冠動脈繞道手術，青筋正好可用於移植替換阻塞的冠動脈。

有錢人流行儲存臍帶血，但是臍帶血銀行，還是有倒閉的可能。我們只需要做些免錢的等張運動，就可以在手臂小腿上培養出有價值的青筋，供日後危急時使用。自己身上的東西，別人搶不走，也不怕會倒閉，是最為安全至上的投資。

正常人遇上緊急事件，心臟馬力上到一檔，血液輸出可以增加4倍。常常運動的人，血液輸出最多可以增加20倍。短跑健將就具備如此爆發力的體能。但是長跑又不同，講求的是肌肉運用能源，排出廢酸的效率。若是全不運動的電腦族，遇上地震洪水，跑得慢爬不高，只怕命在旦夕。

肌肉細胞對能源的利用率，會隨著不斷運動而改進。能源的利用率增強，肌肉的爆發力及持久度都會增加。能源的利用率若是減弱，輕者容易疲倦酸痛，中度者能源改道脂肪組織，人變胖。嚴重者，食物吃進肚無法運用，高血糖成為糖尿病患。

醫師面對糖尿病患者，苦口婆心的勸其多運動，就因為患者周邊組織的胰島素受器都失靈了，血糖被肌肉脂肪組織吸收利用的效率大減。這種受器失靈現象，目前以藥物來校正的療效仍不完全。以運動來恢復胰島素受器的敏感度，是唯一辦法。

假如我們是集權國家，若是患者早期發生成年型糖尿病，一律送去勞改，說不定這些患者日後糖尿病的死亡率會少一半。台灣糖尿病患的死亡率高居亞洲第一，跟不愛運動有絕大的關係。

固定鈣質

運動的另一個好處，是可以固定鈣質。現在大家流行吃高鈣食物(如鮮奶)，又講求減油主義要求素食。殊不知高鈣與素菜中的草酸結合，形成草酸鈣會沈積在我們的泌尿系統形成腎結石。如此食補，卻不配合增加身體鈣質利用的效率，只會增加腎臟的負擔。

當我們進行肢體承重運動時，骨骼細胞感受到地心引力的彎曲張力，便對應以加強造骨速度。這種造骨固鈣的作用，相對的降低血中及尿中鈣質的濃度；吃下去的鈣就不會再排進尿中，也不易形成結石累積在泌尿道內。吃完飯要多動動！若是當一只沙發馬鈴薯，只怕骨軟血尿的機會大增。

以醫師為職業，常常苦口婆心勸人運動。其實醫師本人，朝九晚九，常常整天只動手不動腳，專搞鍵盤運動。醫學會上，大肚皮的醫師比比皆是。看樣子，健保可真是養肥了一堆醫師，也縮短了醫師的壽命不少！醫師們，應該以自身為表率，多運動一下吧！

養生保健

木瓜延年益壽

文/陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

木瓜原名為番木瓜，是台灣重要的經濟作物之一，除了鮮果可供應日常食用之外，將木瓜配上牛奶打成汁，則成了當今最火紅的飲品－木瓜牛奶，此外還可以供作蔬菜，或加工成蜜餞，都相當的美味可口，既營養又保健養生。

台灣生產的木瓜在中國被稱為「萬壽果」，顧名思義，就是指多吃木瓜可以延年益壽，這樣的說法其實很有科學根據。有特殊香氣的木瓜，不管是生吃或熟食皆相當適宜。

木瓜中含有特有的酵素與豐富的膳食纖維，除了能整腸健胃、幫助消化之外，對於預防便秘、化濕利尿亦有絕佳的效果。

特別是其獨有的木瓜蛋白質酶這種酵素，有分解蛋白質和澱粉的作用，尤以在青木瓜中含量較高，所以多吃木瓜可以改善慢性消化不良、胃炎、胃痛、十二指腸潰瘍等症，對腸胃消化系統大有裨益。

木瓜具有鮮豔亮眼的黃橘色，主要是因為其富含大量的β胡蘿蔔素。β胡蘿蔔素為維生素A的先質，可保護肌膚及提供眼睛必要的營養素，有益於視神經的發展並可抑制人體氧化基的活動，具有抗癌、防老化，降低罹患文明病機率等作用。

但值得注意的是，木瓜和所有富含胡蘿蔔素的蔬果一樣，攝取過量容易導致皮膚變黃，甚至連眼白也會變黃，雖然對人體並無壞處，但卻可能影響外型整體的美觀。

木瓜性味甘平微寒，適合大部分的人食用，是營養豐富、對健康有益的水果。不過體質虛弱經常腹瀉的人，不要吃冰鎮過的，而且最好少攝食。

另近年來流行吃木瓜以豐胸美乳，這是有其根據的。木瓜中的酵素對乳腺發育很有助益，對發育中的少女而言，有調整內分泌、增進骨骼發育成長及豐胸的作用，其中尤以青木瓜效果最好；對哺乳婦女有催奶的效果，乳汁缺乏的婦女食用能增加乳汁分泌；對更年期的婦女則能防範骨質疏鬆症，減緩更年期症候群。

上述皆為水果用之木瓜，在中醫，另有一種為藥用木瓜－宣木瓜，宣木瓜性味酸溫，有和胃化濕、舒筋活絡的功效。《本草綱目》中曾記載：「木瓜治濕痺腳氣」，意指木瓜對於腳氣浮腫、關節腫痛、腰膝無力、抽筋風濕等現象有緩解作用。

選擇木瓜，熟木瓜以表皮光亮，色澤勻和飽滿，無外傷、疤痕或蟲蝕痕跡，掂在掌中手感比較重的，品質都不錯；當天要食用的可選蒂頭周圍已軟者，否則要再擱上1、2天待催熟。若是生木瓜亦是選擇結實、外表完整、手感沉實的為佳。

無論是水果用木瓜，或是藥用木瓜，對人體的保健都具有一定的效果；特別是水果木瓜，購買容易，又美味可口、價格低廉，在腸胃能接受的範圍內可以多攝食，對健康有益。

養生用法：

1. 腸胃消化機能障礙：以青木瓜300克去皮去子，切成細塊，加入鮮奶200克打成汁，早晚各服1次，對消化及潰瘍的癒合有明顯改善作用。
2. 肌膚老化、黑斑、雀斑：成熟木瓜去子200克、鳳梨50克、蘋果100克混合打成果汁飲用，有補血、潤澤肌膚、預防黑斑、雀斑之功效。