

快樂運動GO!GO!GO!! —— 代謝症候群遠離我

臺灣大學體育室助理教授 蔡秀華

現任:國立臺灣大學體育室 助理教授

專長:健康體適能指導 及 運動與體重管理

運動嗎？現代人

你是不是覺得走兩層樓梯就氣喘吁吁。有時坐著坐著就昏昏欲睡，整天疲憊不堪，假日去爬山健行，兩腿酸的不得了，休息了很久，心跳還是很快，然後要休息三至五天才能恢復？

其實這樣的身體情況是大多數坐式生活者的健康隱憂，也由於缺乏身體活動及規律運動習慣，長期下來就容易引發身體代謝功能異常，繼而漸漸衍生出各種慢性疾病如：心血管疾病、血壓異常、血糖值高、血脂異常、肥胖等代謝症候群的徵兆。事實上，你知道嗎？每天短短三十分鐘的身體活動或規律運動習慣，就足以讓身體產生有益健康的變化，這些改變包括對心臟、動脈、骨骼、關節，乃至於有助於正面生活態度的整體健康表現。

運動如何幫助更健康的生活

運動是維護良好健康狀態的必要條件，一位有規律體適能及身體活動的人，會降低心血管疾病的罹患率及死亡率，而且有計畫的身體活動與運動鍛鍊也能有助於體脂肪的控制。根據美國運動醫學會報告顯示，規律運動對於健康的助益為：

在生理方面：

可以改善呼吸及循環系統的功能，降低罹患心臟疾病的風險，改善身體組成，強化骨骼

、韌帶及肌腱的機能，同時增進活力並減少疲勞。

研究也證實，規律運動對血脂蛋白膽固醇有好的影響，長期做規律運動的人會有較低的膽固醇及低密度低蛋白，血壓會有下降的趨勢，如果是長期從事耐力型的運動，則可以增加高密度脂蛋白的濃度。至於對血糖方面的影響，研究發現，經常從事運動的人，比不做運動的人較少得到成年型糖尿病。依據推測，這可能是因為規律運動，會強化身體對胰島素的使用，因此能幫助身體維持血液中正常血糖的濃度。至於要維持骨質密度，則需從事抵抗重力型的運動如重量訓練及阻力運動如：彈力帶、抗力球或是啞鈴體操等。

在心理方面：

能促進正面的人格特質，減低心理的壓力及緊張感，降低憂鬱及焦慮，穩定情緒，改善睡眠品質，也能提升自我概念及自我認知能力，促進對社會的適應力等。

根基醫學上研究顯示，運動能減輕壓力，主要跟血清素及多巴胺這兩種神經傳導物質的濃度增加有關；另外，我們運動時身體所產生的內生嗎啡及腦啡等天然鎮定劑，也能改善心情，增加快樂的感覺。另外，現代生活中還有許多低社交生活的人，許多研究都顯示，社交的孤立與身體健康不良有關，而運動提供的團體活動形式，像是健康操、排

舞、高爾夫、槌球或是水中有氧等，不但使人有一起分享運動健身的好處，也使生活更加有趣精采，增加與人群接觸的社交機會。

遠離代謝症候群的運動處方

我國國民健康局於2004年定義的代謝症候群是依據：肥胖、血壓上升、高密度膽固醇過低、三酸甘油脂上升、空腹血糖值上升及已依醫師指示，目前已在服用高血壓或糖尿病藥物治療並呈現正常者等危險因子的檢測，來做為診斷為代謝症候群的依據。這些危險因子的產生，除遺傳影響外，與個人生活習慣中的動態生活不足有極密切關係。因此，如果能夠及早進行合宜的運動計畫，可以減少單一危險因子患者衍生為代謝症候群的機會。

(一)從事增進心肺功能的運動

改善心血管循環機能是遠離代謝症候群的方法之一，而從事有氧性運動如快走、慢跑、騎自行車、室內固定腳踏車、游泳、有氧體操、太極拳等，以運動身體的大肌肉群為主，進行有節奏感的中低衝擊性運動，是增進心肺功能的運動選擇。但是在開始運動計畫之前，個人必須就健康情況，先回答下列問題，參考回答說明，視需要先進行醫學上的評估後，再開始實施運動處方建議，使能在安全、循序漸進的情況下進行運動，以確保的運動安全與效果

(二)回答動態生活問題

讀者請先回答以下個人動態生活問題，再依據的說明內容，參考與醫生諮詢的建議，然後根據個別實際健康狀況，應用本文的運動處方建議課程，進行長期規律的動態生活與運動計畫，做為個人健康維護的新起點。

個人動態生活問題：

1. 連續走完二層樓梯，是否覺得呼吸急促？..... ☐是 ☐否
2. 醫生是否有告訴您有任何不適合劇烈運動原因？..... ☐是 ☐否
3. 你已經有三個月以上沒有做運動了？..... ☐是 ☐否
4. 你最近經常覺得有胸悶的現象？..... ☐是 ☐否
5. 你經常感到頭昏或嚴重暈眩？..... ☐是 ☐否
6. 你是否正在服用醫生開立的高血壓、糖尿病等慢性病藥方？..... ☐是 ☐否
7. 你已經65歲以上，而且一直沒有運動習慣？..... ☐是 ☐否

回答結果說明：

如果您的答案中有任何一題回答“是”時，請在運動前先諮詢醫生意見，並建議先實施動態生活運動處方計畫即可。於運動期間絕對要遵守醫生建議之注意事項，實施三個月動態生活運動處方後，需再次諮詢醫生是否適合進行進階規律運動處方計畫，切勿突然提高運動量，以確保運動安全。

(三)動態生活運動處方計畫

這個處方適合長時間沒有從事運動者、有慢性疾病已服藥中者及健康的中老年人。處方以每週7天作安排，運動設計強調安全及方便可行之形式，內容設計有能增進心肺功能的運動

建議，強化肌肉力量的阻力訓練，以及舒展身心，改善關節活動度的柔軟體操。

動態生活運動處方

運動時間30分鐘(5分鐘暖身活動+20分鐘動態活動+5分鐘肌力操+5分鐘舒緩體操)

1.暖身活動:5分鐘--3分鐘輕鬆行走或原地踏步+2分鐘從頭到腳的全身大關節慢速繞環。

2.動態活動建議:每天可實施一種動態活動，每1-2天做一種肌力體操來保持健康。



動態生活運動處方計畫：

動態活動建議內容	時間長度/天/週	注意事項
戶外步行	20 分鐘/3-7 天/週	*穿上舒適的運動鞋與服裝，會讓活動更輕鬆。
固定式腳踏車	20 分鐘/3-5 天/週	
踏步機	20 分鐘/2-3 天/週	
拖地板及整理家務	20 分鐘/1-7 天/週	
室內踏步	10 分鐘/1-5 天/週	
社區舞蹈活動	20 分鐘-60 分鐘/1-3 天/週	
多走樓梯	5 樓/1-5 次/3-7 天/週	
蹣狗	20 分鐘/1-7 天/週	
與小孩遊玩	20 分鐘/1-7 天/週	保持正常呼吸，勿閉氣! *配合椅腳穩固的椅子 *需穿運動鞋較安全 *寶特瓶水裝 7 分滿即可
肌力體操內容	5 分鐘/1-3 天/週	
坐下站起	10-16 下/3 次/1-3 天/週	
站姿提腳跟	16-20 下/3 次/1-3 天/週	
抓握寶特瓶(500cc)	8-12 下/3 次/1-3 天/週	

3.舒緩體操:5分鐘輕鬆的伸展活動，配合緩慢的深呼吸，最後按摩運動時使用的肌肉，讓身體感受到運動後的愉悅。



(四) 進階規律運動處方計畫

這個處方適合有已有持續規律運動習慣、經醫師同意可從事一般運動者，或者已實施動態生活運動處方三個月以上，經諮詢醫師認可，可以做這項運動處方這來實施。實施三個月後可請教專業運動指導人員，適度調整強度及運動內容，以持續運動效果。

進階規律運動處方

運動時間**40-60分鐘**(10分鐘暖身活動+20-30分鐘有氧運動+5分鐘肌力操+5-10分鐘舒緩體操)

1.暖身活動：10分鐘--5分快走、慢跑或原地踏步+2分鐘從頭到腳的全身大關節慢速繞環+5分鐘伸展活動(依據有氧運動會用到的肌肉群做伸展)

2.進階規律運動處方建議：

每週運動**3-5天**，運動天可選擇一種有氧運動來實施，每天做一種肌力體操來保持健康，記得！還要做舒緩活動來減少運動後的疲勞。

進階規律運動處方：

有氧運動建議內容	時間長度/天/週	注意事項
戶外健走	20 分鐘/3-7 天/週	*穿上舒適的運動鞋與服裝，會讓活動更輕鬆。
固定式腳踏車	20 分鐘/3-5 天/週	
踏步機	20 分鐘/2-3 天/週	
游泳	20 分鐘/1-5 天/週	
跳繩(96-120 下/1 分鐘)	10 分鐘/1-5 天/週	
球類活動	20 分鐘-60 分鐘/1-2 天/週	
騎自行車	20-30/1-5 次/3-7 天/週	
有氧體操	20 分鐘/1-7 天/週	
太極拳	20-60 分鐘/1-7 天/週	
肌力體操內容		
坐下站起	16-20 下/3 次/1-3 天/週	保持正常呼吸，勿閉氣! *配合椅腳穩固的椅子 *需穿運動鞋較安全 *家中沒有啞鈴也可以用寶特瓶或 1000cc 有把的牛奶瓶代替
前跨弓箭步(左右腳交換)	16-20 下/3 次/1-3 天/週	
屈肘彎舉啞鈴(女 6-8 磅 (男 10-12 磅))	8-12 下/3 次/1-3 天/週	

3.舒緩體操：5-10分鐘輕鬆的伸展活動或做瑜珈，配合緩慢的深呼吸來舒展身心，最後輕輕按摩運動時使用的肌肉，讓身體回復到舒適的感覺。

五、運動注意事項：

- 一、如有身體不適、熬夜、輸血後或其他疾病症狀產生時，千萬不要勉強做運動。
- 二、運動時要適度補充水分，每次約為100cc，切勿一次大量飲水。
- 三、選擇合宜的氣候運動，室外溫度高於28度就儘量勿在戶外運動，以免中暑。
- 四、穿著合宜的運動鞋及服裝，以保護運動安全。

快樂運動 享受健康

運動需要持之以恆的實施，更要開開心心的享受運動樂趣。快樂運動不僅健身，也能增進人際關係，更能提高終身生活品質。目前代謝症候群的危險因子，都跟身體活動不足有關。因此，如果我們可以快樂的動運，營造健康的生活，就只要從動態生活做起，那麼何不一起運動 GO! GO!GO!讓代謝症候群遠離我!

