

# 運動是… 對健康最好的投資

文／運動治療師 劉詩韻

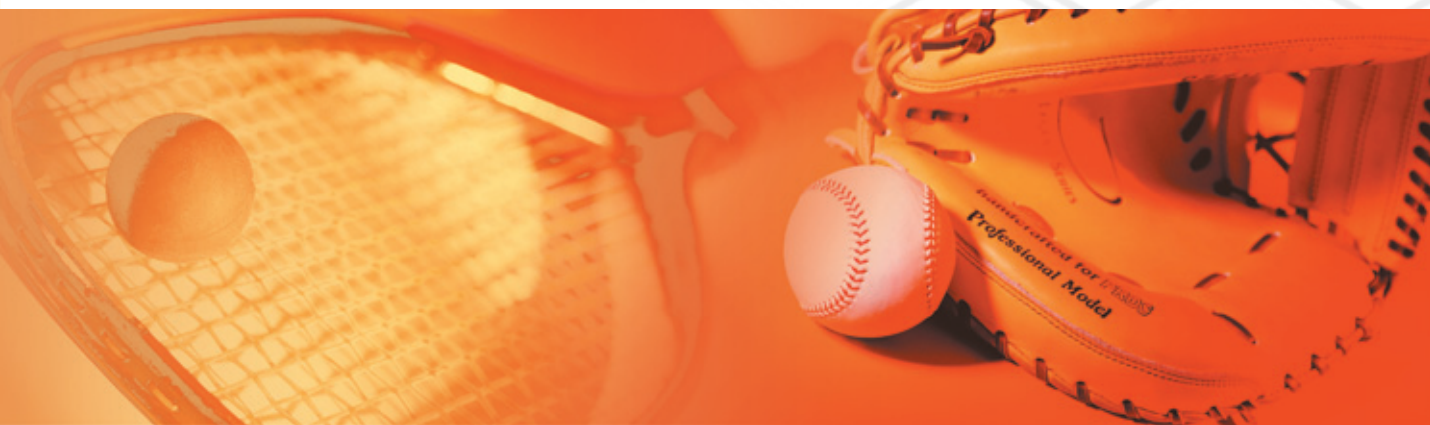
你有運動習慣嗎？運動是心甘情願的，亦或被強迫的？2011年出版的第52期《預防醫學期刊》（Preventive Medicine）刊登了一篇由Dan J. Graham發表的研究報告，研究主題為不同運動態度與運動行為在維持運動習慣5年和10年之後的影響，文章中分享應如何轉換心情看待運動這項健康投資，以及如何不痛苦又可有效果的運動。

研究對象是1902位成年人，他們自1998年起開始培養自主運動的習慣，平均每週進行中高強度運動時間6.4小時，期間給予運動與健康相關知識，並針對其運動持續狀況與運動習慣養成後對生活的影響，進行問卷調查。5年後（2003年）調查，受試者平均每週進行中高強度運動的時間為5.1小時；10年後（2008年）調查，受試者平均每週進行中高強度運動的時間為4小時。

調查結果顯示，受試者從事高強度運動的項目，多選擇騎單車和有氧舞蹈；從事中強度運動的項目，多為快走和打棒球；從事輕度運動的項目，多選擇高爾夫球和保齡球。此外，持續運動10年者，其身體質量指數（BMI）比運動5年者更能維持或接近標準範圍。

● 在維持長時間的運動習慣之後，50%的受試者認為自己對參與運動是非常在乎的。並且，成年人對運動的態度和行為，會影響孩子們從青少年時期便開始培養運動習慣，再加上參加學校體育課和運動社團，更能潛移默化地影響他們對運動的態度及對健康的維護。

保持運動習慣，要先了解運動的好處。運動的好處如下：



- 增加心博量、心輸出量、提升氧氣攝取量
- 與他人從事相同強度運動時的心跳率較低
- 可降低血壓，改善輕中程度的高血壓
- 改善心肌的工作效率
- 促進心臟血管組織的增生
- 降低心血管疾病的發生率及死亡率
- 增強從事耐力運動的能力
- 防止肥胖
- 可增加高密度脂蛋白（好的膽固醇）
- 增加肌肉力量，增強肌腱、韌帶與關節的機能
- 運動時腦內啡（Endorphins）分泌量增加，使精神愉悅
- 促進神經纖維增生
- 減緩血中凝固物的聚合
- 預防骨質疏鬆症
- 控制血糖
- 提高基礎代謝率

#### 運動治療師的叮嚀：

當我們對健康醫學新知了解越多，越能體認健康的重要性與運動對健康的影響。若要持續進行運動，選擇自己喜好的項目是很

重要的，因此建議你選擇多元化的運動項目交替進行。

個人或團體運動各有不同的益處，個人可以進行的運動如跑步、快走、游泳等，運動時可專心執行，且可配合自己的時間彈性調整；團體運動如球類運動、瑜伽、登山隊、單車隊等，可藉由同儕力量增加運動樂趣，亦可經由與運動夥伴們的交談來調適心情、紓解壓力。在室外和室內進行的不同運動，則可配合天氣做轉換。

運動可以增進體能、提振精神、紓解壓力，只要持之以恆，就能遠離疾病、對抗老化，讓自己看起來更年輕！🏆

#### 資料來源：

Dan J. Graham, et al.

Adolescents' attitudes toward sports, exercise, and fitness predict physical activity 5 and 10 years later.

Preventive Medicine. 2011 ; 52 : 130-132