

體適能與您的健康

◎肥胖防治暨運動中心 運動治療師 顏如玉

何謂體適能？部分的人可能已經很了解什麼是體適能，但是大部分的人可能還是第一次聽到這麼名詞。那麼體適能與健康的關係就需要為大家說清楚講明白了。首先為大家介紹何謂體適能。體適能可分為五大要素：

- (一) 身體組成：身體內脂肪組織與非脂肪組織的相對比例、腰圍、身體質量指數(BMI)。
- (二) 心肺適能：利用大肌群持續做中至強度運動時，呼吸、心血管及骨骼肌肉系統應付此類運動的能力。
- (三) 肌力：肌肉對抗某種阻力時所產生的力量，一般而言是指肌肉在做單次收縮時所能產生的最大力量。
- (四) 肌耐力：肌肉對抗某種阻力時所產生的力量，能持續用力的時間或反覆的次數。
- (五) 柔軟度：單一關節或多關節的關節活動範圍，或指關節在生理限制範圍內，肌肉和肌腱伸展的能力。

體適能各項元素與健康的關係又有何種？在身體組成方面，根據研究指出，體脂肪過多或腰圍過大，將造成冠狀動脈疾病、糖尿病、高血壓、高血脂、癌症、荷爾蒙分泌失調、不孕症的發生率提升；而大多數的肥胖患者也伴隨著代謝症候群的發生，代謝症候群的定義標準為(1)腰圍男生 $\geq 90\text{cm}$ ，女生 $\geq 80\text{cm}$ ；(2)收縮血壓 $\geq 130\text{ mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{ mmHg}$ ；(3)空腹血糖 $\geq 100\text{ mg/dl}$ ；(4)三酰甘油 $\geq 150\text{ mg/dl}$ ；(5)高密度脂蛋白膽固醇男生 $< 40\text{ mg/dl}$ ，女生 $< 50\text{ mg/dl}$ 。這五項指標符合其中三項或三項以上即符合代謝症候群的標準。代謝症候群往往也與慢性疾病有密不可分的关系。所以良好的

身體組成，將為我們避免許多疾病發生的風險。

接下來就心肺適能方面討論，心肺適能主要關係到呼吸及心血管系統的運作效能是否足夠，當進行運動時，身體組織開始消耗氧分產生廢棄物，為了供應足夠的氧分到達身體各組織，呼吸開始加速，增加氧氣的吸入及二氧化碳的排出，心跳也開始加快，幫助血液循環運送氧分並將廢棄物帶出。當我們有良好的呼吸及心血管系統，在日常生活中可以使精神更充沛，不易感到疲倦，更能提高工作的效率。

良好的肌力與肌耐力對於健康的促進及傷害的預防都有很大的幫助，當遇到突發的危險時，良好的反應必須配上良好的肌力才能迅速完成反射動作，達到保護的效果。良好的肌力與肌耐力訓練可預防肌肉萎縮及骨質疏鬆，讓年紀漸長的銀髮族也能自行照料居家生活，不靠依賴家人。

柔軟度的訓練可以減少肌肉黏帶的緊繃，減少因為肌肉過度緊繃造成的酸痛，例如部分的下背痛是因為腰部肌肉緊繃造成；五十肩的問題亦是肩部活動範圍減少，長期漸進式伸展以減輕僵化，幫助活動範圍提升。想要增加柔軟度必須常讓關節活動，否則肌肉的延展性就會「用進退還」。

中國醫藥大學附設醫院特別成立肥胖防治暨運動中心，為想改善體適能的民眾提供一個愉快、舒適又安全的運動環境。本中心設置心肺適能訓練區、肌肉適能訓練區、有氧舞蹈教室、體適能檢測區、運動諮詢檯等。配合運動治療師專業的規劃與指導，能更安全放心的運動，體適能的好壞對健康的影響不容小覷，不管您現在年紀多大，從現在開始培養良好的體適能都還來得及。



顏如玉 運動治療師

肥胖防治暨運動中心