

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 791207 版面 一版**衝擊力大有氧舞蹈****可能傷及聽力!**

美醫學研究人員

以實例提醒熱中者多加注意

編譯 邱秀貴 / 譯寫

●美國研究人員指出，衝擊力大的有氧運動可能傷及內耳，引起暈眩；部分運動過劇的人還可能喪失聽力。

紐約醫學院魏托柏醫師先是發現5名熱中有氧運動的人有與耳朵相關的毛病，隨後即針對37名教有氧運動的老師作研究，受試者教的都是衝擊力大的有氧運動。他指出，有5人表示有昏眩或某種聽力問題，有8人表示會耳鳴。

魏托柏致函「新英格蘭醫學期刊」說：「作高衝擊力有氧運動的人，身上可能會出現多種平衡和聽力機能障礙。」

他指出：「我並不是想勸人們不要作衝擊力大的有氧運動。但希望臨牀醫師、講授的老師和熱中者能對這些問題多所了解。」

魏托柏說，每人的內耳都有協助人保持平衡的弧形管和偵測聲音的螺旋器。劇烈運動可能會傷害這一系統。

高衝擊力的有氧運動是最劇烈的有氧運動形式，心跳最高每分鐘可能達130到160下，可消耗人的卡路里，加強心血管系統。這類的有氧運動包括原地跳躍、原地慢跑和跑步的動作。

(路透社波士頓5日電)

