

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康 體適能 來源 台灣新生報 日期 990728 一 版面 十一 版

不運動 28歲... 奧少年

體能年齡達65歲 三高超過警戒線



中壯年要培養體能，一定要養成規律運動習慣。

(記者蘇湘雲攝)

【記者蘇湘雲／台北報導】一位28歲男性接受運動心電圖檢查，赫然發現，體能竟如65歲。聯安預防醫學機構分析98年7月至99年6月男性受檢者的運動心電圖，以「基礎代謝當量」(METs)為比較項目，結果發現，青壯年男性雖然平均年齡不到40歲，體能年齡卻高達63歲。年紀稍長者，體能狀況反而比較好。

聯安預防醫學機構心臟科主任蔡忠文醫師解釋，有兩種原因可能導致這種結果。第一，年紀比較大

的人較重視健康，常花時間運動、保養身體。第二，可能是現在年輕人走路機會大減，平常不是搭乘公共交通工具，就是有人接送，有的年輕人一天走路距離說不定連500公尺都不到，體能狀況就會變得比較差。

聯安根據近1年進行運動心電圖檢測的599位男性數據進行分析，發現49歲以下的青壯年，雖然年紀輕輕，平均年齡只有38.5歲，但體能年齡卻高達63.8歲，整整超出25.3歲，且這群青壯年的METs數值建議標準值應達到9，但是METs9以下的不合格率卻高達51%，顯示台灣青壯年每2人之中就有1人是「奧少年」，雖然正值年輕力壯的年紀，體力卻大幅下滑，整體狀況不如高齡者。

數據分析顯示，METs數愈差，三酸甘油酯、飯前血糖、腰圍、血壓、高密度膽固醇等與「代謝症候群」相關數值的平均值也較高。METs數較差者，不僅平均數值差，且「三酸甘油酯、飯前血糖、腰圍」等三項指數都超過警戒線，未來20年死亡風險比健康同齡者高出80%。

蔡忠文醫師建議，如果體能很差，平時一定要養成固定運動的習慣，一天運動30分鐘，一周運動5天，心跳速度每分鐘達110下，沒有規律運動習慣者應避免一開始從事激烈、長時間、競賽型及耗氧量高的運動，建議每日走路一萬步。

