

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 台灣新生報 日期 98.11.10 版面 一版

運動過頭 女無子望

適度舒展筋骨可維持健康美麗 養足精神及體力 好孕到

【記者蘇湘雲／綜合外電報導】許多女性喜歡去健身房運動，讓體態更漂亮。不過挪威科技大學研究人員發現，女性若花太多時間運動、健身，耗盡體力，很可能降低受孕機率，想生小孩的話，困難度會更高。

研究中建議，運動不宜過度頻繁、激烈，避免運動到精疲力竭，以免影響生育能力。適度運動可維持身體健康，過猶不及都會傷害身體。

研究發現，有些女性在運動的時候像女超人，非得運動到體力全無，疲累不堪才肯罷休，這樣的女性很容易不孕，面臨生育問題的機率是適量運動者的三倍。

許多專家都同意，適量運動對身體好處多多，不過女性需要充

足體力才能成功受孕、懷孕，因此體力一旦大量流失，自然容易影響受孕機率。過去研究顯示，有些女性運動選手很難懷孕，這項研究顯示，努力想讓自己超越極限的女性也可能出現一樣的問題。

總共有大約三千位女性參與研究，挪威科技大學研究人員在一九九四年到一九八六年的時候，請這些女性填寫問卷，了解她們作健身運動的頻率、時間和強度。十年之後，再詢問懷孕情形。

研究人員表示，這些女性中有兩種人特別容易面臨不孕風險，一種是幾乎每天都有在健身的人

；另一種人在健身、運動時，總喜歡耗盡所有體力，把自己逼得疲累不堪。若一個人同時擁有上述兩種運動習慣，不孕機率最高。

研究也顯示，經過許多年的努力，大部分人最終還是能順利擁有小孩，研究人員不確定是因為運動習慣改變，還是因身體荷爾蒙出現變化而出現「生機」。

