47456

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 760708 版面 七版

運動 加強人體免疫力？ 醫界研究 仍莫衷一是！

本報記者 李師鄭

運動除了可供休閒和競賽之外，對健康也很有助益。許多研究已經證實，長期而規律的運動可以減少罹患心臟血管疾病的危險因子，使人長壽。

當然，運動對健康還有一些比較短期的效益，像協助控制體重、增強體能，以及減除心理壓力等。有些人還相信，運動能夠增進個人對感染的抵抗力。

運動真能增加人體的免疫功能，加強對疾病感染的抵抗力嗎？依據現有的研究看來，這個說法顯然還有待進一步的探討。

在一九七〇至八二年間，醫界曾經發表十篇有關運動與人體免疫作用的研究論文，但綜合而言，似乎並沒有太令人興奮的結果。這十篇論文中，接受研究的人分別以騎腳踏車、跑步、踏車，以及越野滑雪等做為運動方式。研究對象的人數並不多，最少的一項研究只分析了六名運動員，研究人數最多的一項研究也只有廿九人。

比較值得一談的是，這些研究顯然都沒有什麼重大的發現。運動可以使人體內的淋巴球和粒狀細胞暫時增多，有些研究認為，運動可以增強淋巴球的功能。不過，也有一些研究指出，在運動之後，血中的免疫球蛋白和補體都沒有顯著的改變。

淋巴球、粒狀細胞、免疫球蛋白等，都和人體的免疫機能有關，具有對抗外界侵入的感染的作用。

不過，在一九八三和八四年的一些研究發現，運動可以使人體內的內熱素增多，而後者又與白血球間素一有關，具有增強淋巴球的功能，很可能在人體的免疫系統中扮演重要角色。這些研究對研究人員都具有特殊的意義。

然而，運動究竟能不能增強人體對抗感染的能力呢？從這些研究顯然還不足以下結論。

許多人相信，寒冷會使人減少對疾病的抵抗力；假使果真如此，那麼，參加冬運會的選手會比較容易發生呼吸道感染，但事實又非如此。

「新英格蘭醫學期刊」中的一篇研究指出，暴露在寒冷中的人，感染鼻病毒的機會顯然並未增高。

換言之，運動能夠改變疾病感染的機會或嚴重程度的說法，一直缺乏明確的實驗或臨床證據。患有輕微上呼吸道感染的運動員，似乎也沒有必要限制他們運動。

研究運動與健康的先驅學者，J.N. Morris曾說：「激烈運動是人體的自然防線，對於心臟老化及其後果具有保護的作用。」然而，要說運動也有保護人體免於感染的作用，可能就有點言過其實了。

運動不會延長壽命 但可預防中年早夭

【合眾國際社倫敦七日電】一項廿年研究顯示，運動顯然不會延長人的壽命。

這項針對六百多名芬蘭男性作的調查發現，研究進行的前十四年，運動量大的人死亡的危險性的確較低。

報告指出，但到最後六年，「運動量大和運動量少的人，存活的曲線逐漸合一。」

報告說：「運動量大也許可以避免中年男性過早死亡。但或許不會延長整體的壽命」。報告刊載在醫學月刊「刺胳針」上。

受試者全是健康男性，年齡介於四十五到六十四歲，其中百分之卅九，屬於運動量大的人。

到一九八四年，六百五十六名受試者中，有兩百八十七人死亡，其中一百零六人死於冠狀動脈心臟病。死亡者中，運動量多的比運動量少的多活了二點一年。

報告說：「這個差異主要是因為，運動量大的人，死於心臟病的較少。」

然而，研究也指出，預測早死的危險，吸菸比缺乏運動是更好的預測指標。