



↑很多人覺得有氧舞蹈太吃力。

Photo/Mike Powell

本報獨家使用全運照片

只要動一動 健康活到老

專家發現：持續地做些輕鬆的有氧運動，對預防心臟病有很大的幫助。

編譯 林滄陳 / 摘譯自美聯社特稿

●大家都知道，運動有益身體健康，但是以往專家在談運動健身時往往要求過高，反使大

家怕做不到而裹足不前。

達拉斯有氧運動研究中心流行病學家布萊爾表示，要將心臟病發作危險降低所需要做的運動，其實比一般人想像中的少很多。研究人員提出此項新的研究心得，旨在鼓勵大家，尤其是心臟病高危險族——中年男子，展開邁向健康的的第一步。

加州史丹佛大學疾病防治研究中心副主任哈斯凱爾博士說，持續做輕鬆的有氧運動，如快步走，將對身體健康有很大的幫助。

布萊爾及哈斯凱爾均同意，懶得運動的人，心臟病發作的機率最高。

哈斯凱爾表示，接受他建議而做運動的人，大都體重減輕，血壓降低，而體內俗稱「好的」膽固醇（高密度脂蛋白）升高，這些對防止心臟病有很大的幫助。

他建議，每隔1天，以每小時5.6公里至7.2公里的速度，快步走30分至40分鐘。這種運動只會使一般人心跳增快到每分鐘110至125下，且只需60%的心肺活動量，比以往專家要求達到70%到80%心肺活動量的目標低許多。

一般人或許不相信，就做這麼點運動，能對身體健康起什麼作用，不過研究人員強調，要達到有益健康所需的運動，其實比大家所想的少很多。當然運動量愈高，對身體愈有助益。

他們同時建議，如果1天中無法1次抽出30或40分鐘，可以分每次10分鐘進行。而且如果不喜歡快步走或慢跑的話，也可以做其他比較喜歡的有氧運動，只要達到上述基本要求就行。

總之，要多運動，它可以幫助你享受更多的人生樂趣。

←慢跑或快走，都是專家建議的健身運動。

取材自「跑步世界」

