



文／張武隆

提升體能與促進健康

政府有關醫療教育機構宜確實推動養成健康生活方式的構想，進而提升體能健康狀況，增強免疫系統來抵擋或減少疾病症狀發生。

而不是將國家大部分的經費、人力與資源，用來蓋醫院、研究特效藥或醫療科技等，治療處理永無止息的病人，甚或疏忽健康促進功能與意義。

由

於自動化、電腦化與機械化等科技特質引入

日常生活中後，人類的生活方式逐漸的靜態化，身體活動的機會顯著的減少。相對的，科技化也促進經濟的繁榮，增加物質的生產，民衆的能量與營養攝取也隨之提高；加上平時生活與工作壓力相對的提升，這些現代社會所衍生的現象，無形中已造成民衆體能與健康普遍衰退、過重體重的比率逐漸增加，而死亡的主要原因也由急性疾病轉為慢性疾病，像心臟病與糖尿病等。類似這些民衆體適能與健康不佳所引起的醫療照顧、工作效率、醫療費用與生活品質等問題，已全面受到國內外有關政府與民間機關的深度關切。

令人憂心的是臺灣地區國民體能亦有日漸下降的趨勢，值此之際，我們亟需倡導提升國民體能，以維護國民體能。根據衛生署委託臺大公共衛生研究所辦理「國民健康調查之規劃與試驗」研究的調查，在1,000人樣本中，僅有34.6%的人具有運動習慣。其中又以65歲以上的人最常運動；以25—44歲年齡層習慣運動的比例最低。可見，國民仍缺乏對適當運動的認知與習慣。

以行政院體育委員會於民國十八年所完成的國民體能常模為依據，臺閩地區民衆的身體能量指數，有隨年齡增加的趨勢：二十歲以後，肌力與肌耐力皆隨著年齡增加而下降；在老化的過程中，柔軟度亦逐漸衰退；十三至二十歲之間，心肺耐力有下降的趨勢。與其他國家相較之下，臺閩地區民衆的身高與體重雖有偏高的趨勢，但肌力與肌耐力、柔軟度及心肺耐力皆較其他國家差。如何研擬對策，以期全面提升民衆的健康體能，實已

刻不容緩。惟國民體能的提升，必須先培養國民養成規律得運動習慣，加強國民對體能活動的認知，並落實國民體能活動的參與。

老年人體適能與醫療保健

老年人的醫療保健與體適能問題要特別加以關注，依據日本2001年

體育白皮書的預估，於2010年，65歲以上的人口將達17%，於2025年將達25.8%，四個人當中，一個人會超過65歲。實際上，用於老年人的醫療費用也相當高，2000年時，國民醫療費用要花38兆圓，其中老年人的醫療費用13兆圓，約佔34.2%；到

了2010年，國民醫療費用達6兆



臺閩地區民衆的身高與體重雖有偏高的趨勢，但肌力與肌耐力、柔軟度及心肺耐力皆較其他國家差。（圖／Rock攝）

圓，老年醫療費用達28兆圓，約佔41.2%。有關研究指出，健康獨立的老年人，其每年醫療費用（加拿大\$736）較低，約為需要照顧者（\$3850）的五分之一，為研究期間死亡老人（\$595）的八分之一。所以，在第二次世界大戰後（約1946—1964）出生的嬰兒潮，除造成該年齡群就學、就業、飲食、醫療等問題的競爭外，這些目前四五十歲的中年人體能與健康是否能有適切的訓練與照顧，而維持在一個理想的水準，以適應隨之而來的老年生活，都值得有關單位的關切。基此，高齡人口的體能健康、生活品質與醫療保健等問題都需要特別的對策來加以因應。

醫療保健趨勢

醫療保健的策略，已經由疾病治療（Disease Treatment），到疾病預防（Disease Prevention），進而到健康促進（Health Promotion），而健康保健的主角也由醫師到公衛

人員，進而到每個國民，每個人要為自己的健康體能負責（Self-Responsibility）。其中透露著養成健康的生活方式是很重要的理念，政府有關醫療教育機構宜確實來推動這個構想，使國民能養成良好的生活方式與運動習慣，進而提升體能健康狀況，增強免疫系統來抵擋或減少疾病症狀發生，而不是將國家大部分的經費、人力與資源，用來蓋醫院、研究特效藥或醫療科技等，治療處理永無止息的病人，甚或疏忽健康促進功能與意義。全國醫療費用的節制、民衆生活品質的提升、國民健康體能的改善與國家健身保健的策略有密切關

鼓勵民衆養成規律運動或增加身體活動量來提升體適能，是改善健康與疾病狀況最有效且積極的方法。（圖／黃書攝）





係，因此，探討此方向與原則時需要遠見、經驗與智慧。當然疾病治療與預防有其重要性，不可加以忽略，要積極的研究與改善相關的醫療事宜或設施。但要省思的是，目前政府推動的策略能有效解決民衆健康疾病的問題嗎？在健康促進的策略中，鼓勵民衆養成規律運動或增加身體活動量來提升體適能，進而改善健康與疾病狀況，是最有效較積極的方法，各國已經普遍加以推廣應用。

定期運動對健康和全人健康的益處

根據Corbin文獻彙整的資料得知，定期規律運動對健康和全人健康的益處如下：

一、適度及規律運動對心血管的影響

1. 改善循環系統的體適能和健康。
2. 使心肌更強健。
3. 降低心跳速率。
4. 使心臟更穩定的跳動。

5. 增加腦的氧氣量。
6. 減少血液中的低密度脂蛋白（LDL，使動脈壁沈積變窄的物質）。

7. 增加具保護力的高密度脂蛋白（HDL，帶走動脈壁沈積的物質）。
8. 延遲動脈硬化的發展。
9. 使工作更有活力。
10. 改善末稍血管的循環。
11. 改善冠狀循環。
12. 抵抗情緒壓力。
13. 減少心臟病的風險。
14. 減少中風的風險。
15. 減少高血壓的風險。
16. 減少心臟病的罹患率。
17. 增加血液的攜氧量。
18. 改善沮喪情緒。
19. 改善睡眠習慣。
20. 降低壓力症狀。
21. 有能力去享受閒暇時間。
22. 減低成人糖尿病發生機率。
23. 改善第一型糖尿病患者生活品質。

二、適度及規律運動對肌肉適能的影響

1. 改善肌力和肌耐力。
2. 增加工作效率。
3. 減少肌肉傷害的機會。
4. 減低駝背的發生。
5. 改善運動表現。
6. 增加柔軟度。
7. 使動作更順暢進而增加工作效率。
8. 減少關節傷害的機會。
9. 減少下背痛的問題。
10. 改善運動表現。
11. 加快在激烈運動後恢復的時間。
12. 改善遇到緊急事故的處理能力。
13. 骨骼發展。
14. 增加骨質密度。
15. 減低發生骨質疏鬆症的機會。
16. 減低成人糖尿病發生的機率。
17. 改善第一型糖尿病患者的生活品質。

三、適度及規律運動對身體組成及健康的影響

1. 增加淨體重（肌肉量及骨質量）且減少身體脂肪量。

對於健康狀況較不好的人，身體活動似乎可以提升心理的康寧（Well-Being）與生理功能，而改善健康有關的生活品質。（圖／陳炎清攝）



2. 增加工作效率。
3. 減低疾病的罹患率。
4. 改善外觀。
5. 減低因肥胖發生的自我觀念（自卑及無自信心）問題。
6. 使體態、體格更好。
7. 使心情更好。
8. 控制脂肪量。

身體活動、體適能與健康疾病三者之間關係密切

美國為積極鼓勵民衆運動，強調政府重視運動或身體活動在健康的貢獻，在1996正式公布官方報告「身體活動與健康（Physical Activity and Health, U. S. Department of Health and Human Service）」，內容提及身體活動對下列健康與疾病的效果：一、死亡率：高身體活動量與降低死亡率有關；二、心血管疾病：規律身體活動或良好的心肺功能可減低心血管疾病的危險因子；三、癌症：規律身體活動與減低結腸癌（Colon Cancer）危險因素有關；四、糖尿病：規律身體活動能降低非胰島素依賴型糖尿病的危險因素；五、骨骼關節炎：規律身體活動習慣是維持正常肌力、關節結構與功能所必須；六、骨質疏鬆症：支撐體重的身體活動是維持骨骼成長、骨質功能所必須的運動方式；七、跌倒：

肌力訓練或其它運動訓練可使老年人維持獨立的生活方式，減低跌倒的危險因子；八、肥胖：缺乏身體活動導致能量消耗過低，是引起肥胖率的原因；九、心理健康：身體活動可減低沮喪、焦慮和改善心情；十、生活品質：對於健康狀況較不好的人，身體活動似乎可以提升心理的康寧（Well-Being）與生理功能，而改善健康有關的生活品質。這個經過長期討論參考研究結果的官方報告，不僅將會對世界各國造成很深遠的影響，對於鼓勵民衆從事規律運動，養成動態生活方式藉以提升體適能、促進健康的策略，亦是一個很有力的佐證。

由上述報告可知，身體活動、體適能與健康疾病三者之間有密切關係，彼此互相影響，要提升體適能需要從事規律適度的身體活動或運動，而良好的體適能則可促進健康預防疾病。（本文作者為行政院體委會全民體育處副處長）

註：參考資料略