

## ✓「關」鍵時刻 多運動

### 關懷關節園遊會 官員、醫師大跳有氧舞蹈

【記者黃靜宜／報導】隨著人類壽命延長、全球人口都逐漸老化，世界衛生組織將未來十年訂為「骨骼與關節的十年」，希望各國注意防治關節炎。昨天財團法人風濕病基金會、默沙東藥廠及衛生署舉辦「關」鍵時刻——關懷關節炎健康園遊會，大力向民眾宣導平時多運動，以增進肌肉耐力，平時西裝筆挺的官員、醫師也「以身作則」，紛紛下場大跳有氧舞蹈。

在節奏強烈的熱門音樂帶動下，衛生署官員、醫師及多位運動明星齊聚在北市天母運動公園，大跳目前十分流行的拳擊有氧舞蹈。只見衛生署保健處長翁瑞亨兩手一上一下不太協調，財團法人風濕病基金會董事長周昌德也跳得滿頭大汗，運動員出身的紀政、陳怡安則顯得氣定神閒，輕鬆跳完激烈的有氧舞蹈。

翁瑞亨致詞時指出，由於全球人口逐漸老化，深受慢性關節炎所苦的患者人數愈來愈多，世界衛生組織提醒，未來十年是保護骨骼與關節的關鍵十年，民眾平日應養成運動習慣，預防關節炎產生。周昌德也表示，骨、關節、肌肉疼痛



↑在教練帶領下，紀政(中)、陳怡安(右一)等運動明星大跳拳擊有氧舞蹈，汗水淋漓，十分暢快。 記者黃靜宜／攝影

的毛病，屬於風濕病的範疇，除了年紀大導致的退化性關節炎，現代人不管是打麻將或打電腦，時間太久、姿勢不正確也容易罹患風濕病。此外，年輕一代要特別小心高尿酸血症引發痛風，導致關節變形。

三位體壇的運動明星，紀政、陳怡安及參加殘障奧運榮獲柔道銅牌的國手李青忠也應邀參加。他們都曾因嚴格的運動訓練導致運動傷害，甚至因

此進過開刀房，不過，他們表示，只要運動前先做好熱身，運動最後以緩和運動結束，即能避免運動傷害。而且，運動好處多多，年近六十的紀政就說，運動不僅治好了她的尿失禁，也讓她至今未受關節炎困擾。民眾只要從事適度的運動，如游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈等，即有助增強肌肉耐力，進而保護關節免於受傷。

