

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 有氧運動 來源 台灣新生報 日期 99.09.17 版面 十二版

規律有氧運動

幫助改善心情 身體更有活力

讓你夜夜好眠

【記者蘇湘雲／綜合外電報導】許多中年人、老人家飽受失眠之苦，美國西北大學范柏格醫學院、西北紀念醫院研究發現，規律進行有氧運動有助提升睡眠品質，也能幫助改善心情，讓身體更有活力，這帖運動良方應可讓失眠者夜夜好眠。

這是第一份研究檢驗有氧運動是否能治療失眠。中年人、老年人之中，大約有一半比例的人坦承自己長期失眠。根據有氧運動臨床實驗顯示，有氧運動能大幅改善失眠患者的睡眠品質，和其他非藥物治療方式相比，規律做有氧運動的失眠者睡眠時間也會拉長。

研究資深作者美國西北大學睡眠障礙中心主任菲莉斯·李（Phyllis Zee）表示，隨著年齡增加，失眠機會越來越多，大約到了中年，睡眠就會開始出現變化。最重要的是要從行為著手提升睡眠品質。現在研究證實，有氧運動是一種簡單方法幫助民眾睡得更好，感覺更有朝氣。研究成果發表於10月號的「睡眠醫學」期刊（Sleep Medicine）。

李主任指出，要改善失眠困擾，得先提升失眠者的身心健康。「睡眠是健康的溫度計，」如果一個人抱怨自己失眠，很可能是健康出了問題，像高血壓、糖尿病病情失控，都會影響睡眠。

總共23人參與研究計畫，以女性居多，

年齡都在55歲以上，平常都不太愛活動，她們都有睡眠障礙，有的人很難入睡，有些人睡不好，一到白天精神就變得很差，失眠患者中以女性居多。

研究人員將這23人分組，有的人一周做四次有氧運動，一次運動持續20分鐘，也有人一周進行有氧運動四次，一次30到40分鐘，為期16周。另外還有一組人去上烹飪課，或到博物館上課，一周上課3到5次，一次上課45分鐘，也是一樣為期16周。結果發現，有氧運動組成員晚上睡眠品質大幅獲得改善，憂鬱症狀較少，較有活力，白天也不再昏昏欲睡。李主任表示，運動不只幫助調整新陳代謝、控制體重、改善心血管健康，對改善睡眠品質也很有好處。

