

飛輪運動 可增強 心肺功能

（記者胡清
暉／台北報
導）國內十

五歲以上的國
人約有十五％
罹患代謝症候
群，根據台安

醫院的調查，
有代謝症候群
的民眾若從事

三個月的飛輪
有氧運動，可

改善血糖、飯
前血中胰島素

值、心肺功能
，且調查也發

現，多做飛輪
對於脂肪肝患

者有幫助，心
肺功能可增加

五十七％。

二〇〇八
年預防醫學國

際研討會－昨天在台安醫院舉辦，台安醫院家醫科主治醫師林姝萍在會中發表「水中

有氧與飛輪有氧對新陳代謝症候群健康促進療效的評估比較」。

林姝萍表示，目前代謝症候群的腰圍標準是男性九十公分、女性八十公分以上，估計十五歲以上的國人約有十五％罹患代謝症候群，若不適當控制，將增加心血管

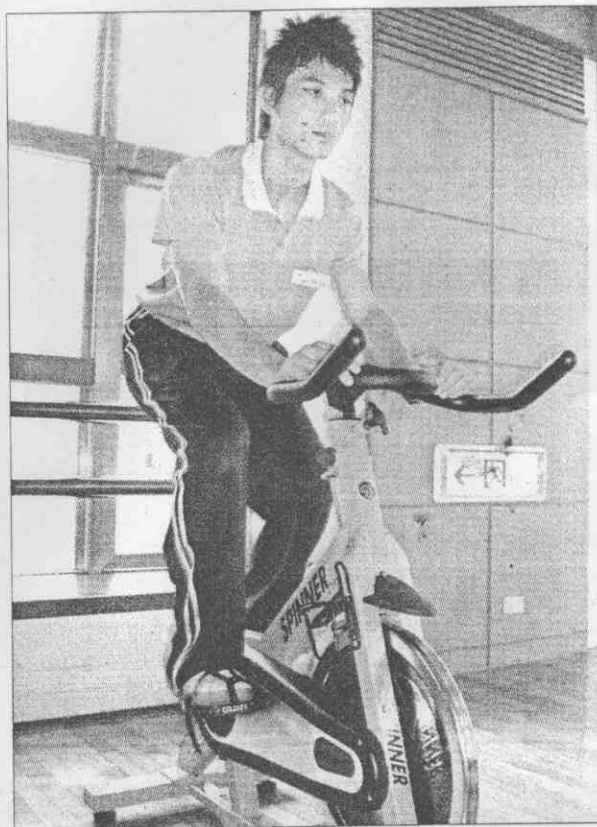
疾病、糖尿病的發生率。

有鑑於此，台安醫院徵求三十一位代謝症候群患者參與這項研究，區分飛輪有氧運動組、水中有氧運動組、對照組，每週運動三次、每次一小時，三個月後再進行

檢測。

林姝萍指出，分析參與者的血糖、胰島素、心肺功能等數據，發現飛輪運動各項數據改善較明顯，水中有氧組則無顯著差異，但兩項運動都具有體重減輕的效果。不過，林姝萍提醒，從事飛輪運動前務

台安醫院調查發現，民眾若持續三個月飛輪運動，每週三次、每次一小時，可改善血糖、飯前血中胰島素值、心肺功能。（記者胡清暉攝）



必先暖身，且關節或骨盆會開過刀、心肌梗塞、膝蓋受傷者較不適合，臨床會發現一名五十多歲的糖尿病、心血管疾病患者，因激烈運動心肌缺氧，出現胸悶。

另外，林姝萍建議，若民眾無法從事飛輪運動，可考慮每小時走五至七公里的快走、游泳。至於水中有氧運動，在水中大跨步、跳躍、穿蛙鞋滑步，不易發生運動傷害，又有足夠運動量，適合五、六十歲的年長者。

台安醫院預防醫學中心主任周輝政說，光做飛輪運動的人，三個月可以減一公斤，但是運動搭配飲食控制，三個月可以用掉四公斤的肥肉。

另外，根據台安醫院另一項「飛輪運動對非酒精性脂肪肝且合併肥胖者長期療效的評估」，如果民眾持續三個月進行飛輪運動，心肺功能可增加五十七％，同時，評估脂肪肝的指數也從平均的一點八分降低為一點二分，肌耐力也明顯增加。

