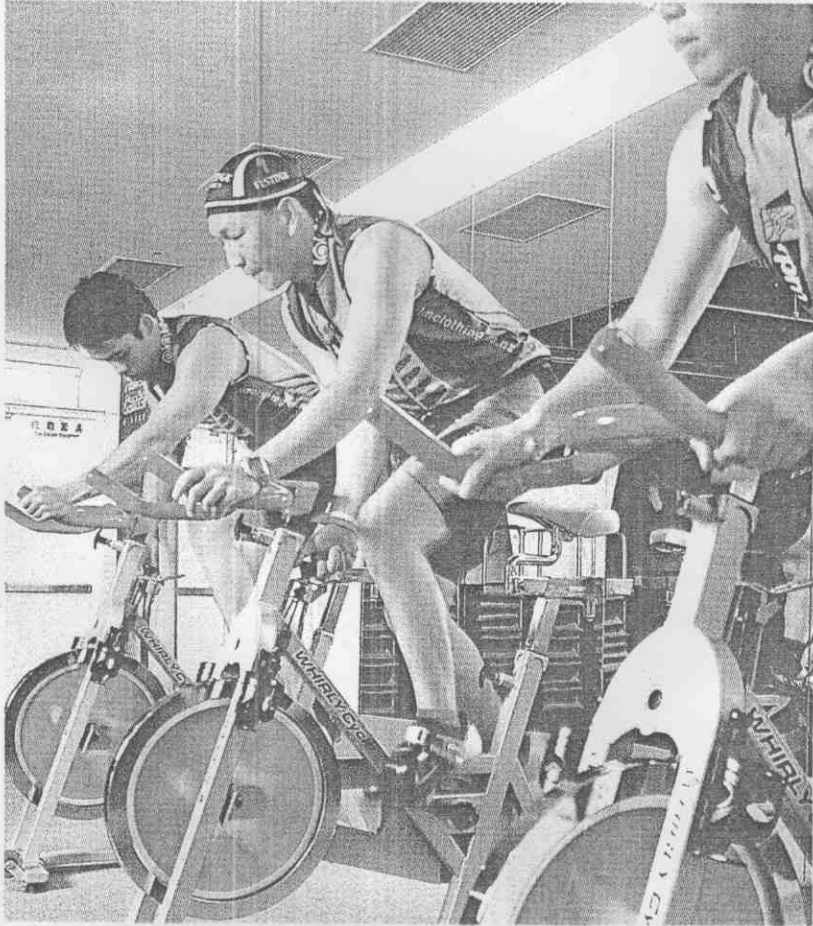


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 自由時報 日期 97. 5. 20 版面 B七版

量身打造運動處方 多動1分鐘 多活2分鐘



臨床統計，運動傷害的原因有時會因年齡、體型，平時有無運動習慣不同而有差異。
(資料照，記者陳建宏攝)

文 / 彭玉章

運動有益身心是眾所周知的事實，但是過與不及都可能產生副作用，輕則傷身，重則喪命。尤其現代人工作忙碌，凡事講求速效，往往忽略了許多運動的禁忌。

依據多年的臨床經驗發現，造成運動傷害的原因有時會因年齡、體型，平時有無運動習慣不同而有差異。

年輕人常忽略運動前先熱身，或者喜歡追求刺激、太過衝動，沒有選擇安全的地方運動等，往往會有較嚴重的運動傷害，例如因跳水而頸椎受損引起下半身癱瘓、骨折、韌帶斷裂。

30、40歲的成年人因為事業忙碌，沒時間做規律運動，偶爾心血來潮想運動時，又常忽略漸進原則，往往因「久久動一次」而導致超負荷，譬如參加自強活動時，上一個小坡就臉色發白、氣喘想吐；或怕鮪魚肚越來越大，一次就做數十個仰臥起坐，引起嚴重背痛或坐骨神經痛。

至於老年人由於一知半解，沒有量力而為，而產生不良後果。美國運動醫學專家強烈建議40歲以上男性，或50歲以上女性，在決定開始運動前，應該先找運動醫師諮詢，根據個人的健康狀況、疾病限制、生活型態，量身訂做安全的體能活動計劃，也就是所謂的「運動處方」。

◎運動處方的內容主要包括五大要素：

●運動種類：選擇適合的運動項目與型式，通常包含有氧運動、肌力與肌耐力，及柔軟度等。

●運動強度：依年齡、體能健康狀況等因素來決定運動強度。

●持續時間：決定運動強度後，再依此強度決定持續運動時間的長短。

●運動頻率：每週運動天數與次數。

●漸進原則：由低強度的身體活動，分階段以漸進方式增加運動強度和運動總量。

運動處方也是保健良方，在運動醫學專家指導下，人人都可以「多動一分鐘，多活2分鐘」，達到延年益壽的運動效益！（作者為台北市立聯合醫院仁愛院區大安門診部主任）

