

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 820703 版面 三四版

多運動 保長壽 安步當車真不錯

●吟雪／取材自日本“東洋”雜誌

●長壽是絕大多數人夢寐以求的，長壽的要件在健康。現代健康的定義，不再僅是「無病無痛」而已，更需講究「能活動自如地活著」。

長壽有道

細察人類生活中阻礙健康、長壽的壞習慣，據美國學者柏克曼（Berkman）等人之研究得知：五大殺手各為一—吸煙、二—飲酒過度、三—運動不夠、四—肥胖、五—睡眠超過九小時或少於六小時。此外，不吃早餐及過量的零食，亦有嚴重影響。

目前人類最長的壽命，據推定是一百至一百二十歲；全世界平均最長壽的國家則是日本。然而，仍有45%以上的人死於心臟及

腦血管疾病，比如狹心症、心肌梗塞、腦出血、腦梗塞等等；這些均與高血壓、動脈硬化關聯甚深。值得注意的是：此情形惟在工業化國家發生並非世界各地皆然。

工業化國家的生活型態，使人體活動量驟減。運動不夠之下，高血壓、動脈硬化因而頻發。如何從日常生活型態中，保持最低限必要的運動量？已成邁向長壽之道的重大課題。

步行健康法

運動不足如何消除此點，據柏克曼等人的研究指出：應設法增加休閒時之身體活動量。因為工業化社會裏，光靠工作勞動時消耗之運動量明顯不足。但休閒運

動能持之有恆，是非常困難的。開始某項運動後，能持續一年者僅百分之三十，能持續三年者其百分比更只剩個位數。這樣看來，沒有比安步當車、再適合現代人來增加運動量的了。

步行，本就是人類身體活動之中心項目。採集狩獵民族每天步行20~40公里，都會人既無那種體力、也無法過同樣生活。然為消除運動不足，每天最好還是步行8~10公里為宜。不能的話，至少得走上6~8公里才行。步行強度以50%最適當（即步行速度分速90公尺、脈搏數130~110拍/分者）。

一九八六年，日本學者鈴木哲郎、清水達雄曾以30~40歲具肥胖傾向的家庭主婦為對象，作實驗調查。她們原先一日平均步行

五千步，經指導改為每日走一萬步。兩個月後發現：只要每天比往常多走上三千二百步以上者，其肥胖情形已見改善。這些主婦們藉外出、特別是購物的機會，來增加運動量。結果告訴我們：縱或不另作運動，在日常生活中多找機會安步當車，可以消弭運動不足之患，亦能減肥。

成年人每天走一萬步，即可保持健康；年輕人卻要更多。鈴木等人對大學生作同項實驗調查，指出：年輕人在攝取足夠營養條件下，要防止肥胖、每日步行數不應少於一萬九千步。

要健康、要長壽嗎？有心人不妨買個計步器之類來測定。嫌麻煩的話，也應銘記於心、常找機會走路。

