

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 新近 來源 大成報 日期 890121 版面：九

在做運動前，最好能到運動目的。

現代人由於平常較忙碌，無法時常做運動，於是便趁著休假時拚命做運動，但運動前如果熱身不足又劇烈運動，很可能會造成運動傷害，且無法達到應有的運動效果。因此，

運動最好是每天做，且要採取分段式做法，例如早上及下午各運動卅分鐘，採取此運動方式可使身體不致太累，又可達到運動目的。

吳濬哲

運動醫學專欄

登刊五週至一周

運動宜循序漸進 分段進行

健康檢查 有助判斷自己是否適合做運動

進行健康檢查，以瞭解自己的心肺功能、血壓、血糖值及神經方面的狀況，才能判斷自己是否適合做運動。

運動量應到達什麼程度才對心肺功能有所幫助？

一般成人應以運動時心跳達到每分鐘一百廿下至一百四十下較佳，此時可衡量自己的感覺，應到達有點喘、心跳加快及出汗的程度，但不要讓自己的呼吸接不上來，六十五歲以上者運動時每分鐘心跳最好不要超過一百廿下，若每分鐘心跳達到一百廿至一百卅下之間，身體仍未感覺到不適，可再持續運動，老年人若運動後每分鐘心跳已超過一百廿下，最好不要再持續運動，以免因心跳太快造成心律不

整，嚴重時可能導致心臟停止跳動。

此外，運動後可在八至十分鐘後達到高峰，此時可放慢速度，再運動八至十分鐘達到第二個高峰，一次運動可達到三個高峰，以達到最佳運動效果。

值得注意的是，運動前需要做熱身運動，運動完時則應慢慢停止運動，尤其是當自己覺得身體不適時，千萬不要遽然停止運動。正確的做法應是慢慢降低運動頻率，再加大深度，以增加氧氣攝取量，但身體不要突然站著不動。

(埔瑛聯合診所骨科、運動醫學科主任吳濬哲口述，諮詢專線(0)二二八二二五九九轉二二)