

侷限上半身

玩Wii 不能取代運動

〔記者胡清暉／台北報導〕Wii電玩在台掀起旋風，衛生署、復健科醫師昨天提醒，玩Wii大多動作侷限在上半身，或集中某一關節的活動，無法訓練耐力、肌力、心肺功能，不能取代現有的運動。此外，癱瘓、對光有過敏反應和動暈症的兒童，玩Wii時必須留意是否有不適感覺。

衛生署國民健康局昨天舉辦「運動遊戲健康玩！」記者會，超過半數的專家認為，玩Wii打網球的運動強度相等於中等費力身體活動，運動量和健走、下山、羽毛球、桌球、太極拳、一般速度游泳及騎腳踏車相等。

衛生署認為，平常不太運動的人，動作幅度過大、連續揮動數百次，過度的使用及突然施展背部、胸部肌肉，容易造成腕、肘、肩、背、腰部運動傷害，若出現肌肉骨骼疼痛症狀時，應立即停止Wii運動遊戲，休息一至二天後，疼痛症狀若未改善，應及早就醫診治。

台大醫學院醫學系助理教授、中華民國復健專科醫師藍青指出，玩Wii有助於手眼協調，如果配合適當姿勢的指導，還是有醫療應用的價值。

玩Wii的優、缺點

優點

- 1.放鬆心情。
- 2.跟上流行。
- 3.消耗熱量。
- 4.增進人際關係。
- 5.訓練手眼協調平衡能力。
- 6.具運動真實感。

缺點

- 1.容易因肌肉過度使用造成傷害。
- 2.容易造成視力傷害。
- 3.會上癮。
- 4.容易造成意外事故。
- 5.因熬夜玩Wii，造成睡眠不足。
- 6.容易造成周邊器物毀損。

資料來源：衛生署國民健康局 製表：記者胡清暉