

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動医療 來源 聯合報 日期 96.12.15 版面 E二版



健康傳真

天天運動突然停 會有不好嗎？

問：我的朋友在日前宣布暫停營業的健身房運動，她幾乎是天天去跳有氧舞蹈，但現在健身房暫時關門，朋友一下子沒地方可運動，一時之間也不知道可用哪一種運動取代。請問運動頻繁的人，如果一下子突然不運動，對身體會不好嗎？

（台北讀者）

答：運動時心跳加快、增加心肺功能，同時促進血液循環，強化骨骼和肌肉組織，讓人心情放鬆，晚上好睡，免疫功能變好，好處自不在話下，「運動即治療」，即表示有些疾病是可透過運動來避免。

從天天運動到突然不運動，短期內基本上不太會影響健康，只是會減少運動帶來的好處，會讓人感到渾身不

對勁。

例如，有失眠困擾的人，一段時間不運動後，可能睡眠品質變差；或身體抵抗力變弱，也許容易感冒。

所以，如果沒辦法回健身房按照以前的方式運動，其實生活周遭還是有不少地方可運動。

好比說，年輕人膝關節功能還不錯，可到家裡附近的公園或學校操場慢跑，不然利用往返各地時快走，少坐公車或開車；習慣用運動器材訓練肌耐力的人，則可在一些公園找到單槓等設施訓練；老人家由於關節功能較差，較適合游泳，就可能要費心再找適合的游泳池了。

（台大醫院家醫部主治醫師姚建安解答，記者施靜茹整理）

