

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 大成報 日期 890125 版面：九版

吳濬哲 運動醫學專欄

發刊五週至一周



睡眠狀況較佳、較不
人心情較愉快、

俗語說：「要活就要動」，運動除了可以強化肌肉骨骼功能外，還可減少心臟病、高血壓及糖尿病的發生率，因此，要預防上述疾病的產生，民眾平時應養成固定運動的習慣。

俄羅斯學者所做的一項研究顯示，經常運動的人，腦血管硬化的速度較慢，得到狹心症、腦中風、糖尿病等慢性疾病的機率較小；日本體協一項調查顯示，常運動的人

降低血脂肪及膽固醇含量 抑制血栓形成

多運動 遠離心血管疾病

容易感冒；美國南加大一項研究顯示，經常運動的人可使體力增加七、二%，血壓降低六%，體脂肪減少四、八%。

經常運動的好處多，長期規律運動可降低血脂肪及膽固醇含量，使血流更順暢，因而抑制血栓形成，減少血管阻塞的機會，進而降低心血管疾病的發生率。

此外，運動可強化心肺功能，研究曾顯示，不常運動者罹患心臟疾病的比率較常運動者高出三倍。例如第一次爬山時可能覺得很喘，第二次爬山時喘的程度會比第一次爬山時輕，這表示運動時心肺功能已經在增加了，所以喘氣的程度不像剛開始爬山時那麼嚴重。值得注意的是，民眾運動時需慢慢增加運動量，以免突然大量運動導致運動傷害發生。

運動除了可減少心血管疾病的發生率外，還可減少身體對胰島素的依賴，降低血糖，預防糖尿病的發生。

很多職業選手一中止運動體重便開始增加，這是因為平時養成規律運動習慣的他們食量很大，雖然結束職業運動員的生涯，但食量仍然很大，不常運動的結果，脂肪容易囤積在體內，導致體重增加，可見經常運動可促進身體的代謝作用，不常運動，身體的代謝物便會沈積在體內。

(記者盧映利整理)

(瑋琪聯合診所骨科、運動醫學科主任吳濬哲口述，諮詢專線(02)2825559轉三二)