

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 第34屆世界盃棒球賽 來源 中國時報 日期 90.11.22 版面 十五版

動身如不動心 潮熱棒世著趁

康健保確 動運上以鐘分卅次三事從少至周每

江澤群（休閒運動管理系助教）
第三十四屆世界盃棒球賽已經圓滿落幕。激情過後，我們是否該冷靜客觀地省察國人參與運動的情況？

就運動產業而言，依其性質可分為觀賞性運動及參與性運動，前者為觀賞運動競賽，觀眾可獲得欣賞比賽的樂趣及壓力的紓解，是一種健康的休閒娛樂。而後者乃自身參與運動，可兼得生理及心理的益處。兩者皆可促使身心平衡，擁有健康的身體，然參與運動的效果遠甚於觀賞運動，自不待言。

缺乏運動早已被證實與心血管疾病有密切關係，我國心臟學會江志桓理事長日前指出國人心臟病死亡率，二十年來從26%增加到30%，他建議民眾每週三次，每次三十分鐘快步走，即可走出健康。運動的好處人人皆知，然而有規律運動習慣的比率，在歷次調查皆偏低。西方國家估計二一八%的醫療保健與肥胖症有關，除了高脂飲食之外，缺乏運動常被認為是肥胖的潛在因素。衛生署於今年五月的調查發現，國內一千一百多萬三十歲以上人口，35%體重過重，61%沒有規律運動習慣，其中23%為體重過重又不愛運動，這些被歸類為「麵龜族」的人，估計高達二百六十七萬人！科學家也針對久坐於電腦前，邊上網玩遊戲；邊吃零食的小孩家長，提出缺乏運動，可能導致肥胖症的警告。日前筆者曾對台北市十八至六十五歲成年人進行抽樣調查，結果只有31%的市民（不到三分之一），每週從事至少三次二十分鐘以上的運動。雖然馬市長熱愛運動，奈何市民對運動的興趣依然缺缺。

藉由此次世界盃棒球的熱潮，筆者深切期盼政府及民間組織，能加強宣導運動的益處，並提供合適的運動場地，共同推廣規律運動習慣。

