

# 迎接走路與騎腳踏車的時代

◆前行政院體育委員會主委・醫學博士／陳全壽

最近醫學界流行一句病理學的專有名詞「代謝症候群」是由英語直接翻過來名詞，原文叫 Metabolic syndrome，顧名思義是代謝不良引起的身體症狀。它的主要症狀可有：1・肥胖、2・高血壓、3・高血糖、4・高血脂及尿酸，以上這些一般被稱為三高（高血壓、高血脂、高血糖）。

一般的所謂症候群都是因為病因不清楚，無法給予清楚的病名，也沒有直接有效的對症療法統稱之為症候群，否則如感冒、下痢就非症候群，因它們有清楚的病因及治療法。

## ●要阻止文明病的增加，知易行難

代謝異常引起的三高，可以說是目前生活在文明社會、富裕國家中大部分的人，最可怕也最易出現的致命殺手，更是危害生活品質最嚴重的病痛。致命的主因是來自腦中風及心血管疾病，痛是痛風及肥胖引起的各種疼痛，尤其是下背部及肢體關節的疼痛。現代人因為飽食終日及少運動，讓多餘的脂肪堆積在體內，其中堆積在皮下的脂肪還好處理，堆積在內臟的

卻是難清除，也是造成代謝異常三高的主要原因。所謂內臟脂肪就是堆在胸腔、腹腔及骨盤腔內的過剩脂肪，這些過剩產物不易清除，是目前醫學界極為關心的所謂文明病的元凶。

我個人從事基礎醫學研究工作多年，做過非常多的病理及系統解剖學的研究工作，深切地感到肥胖的可怕，看到內臟脂肪致命的清楚影像，儘管如此，要說服他人遠離肥胖又是非常的難，現在包括自己在內，周遭的人一個個胖起來，雖然再三的警告也難換取他們減肥的關心及具體行動，可見文明病的增加，個人生活方式及環境社會因素的改變是主因，要阻止它，是知易行難，持之有恆的行是更難的難事。

## ●簡單可行，減少內臟脂肪的做法

目前生活在台灣的人，尤其中老年齡層的人，如果能少吃點，多一些運動，幾乎大部分的人都可長命百歲。當他們真正的知道吃太多運動太少，會讓血管內腔變狹窄，血管壁變硬，也因此要把足夠的血液送到身體各處，血壓會變高是多麼不好，或許他們應該知道，如何過

起碼的健康生活，走路及騎腳踏車是多麼簡單及有價值。

最近政府推動千里自行車道、萬里步道的主要目的，是看到未來台灣國民健康生活必要的硬體建設才提出來的口號，也是行政院體委會重要的施政目標。除了讓國民過健康生活之外，也符合環境生態保護及石油高漲、能源有限，還有「京都議定書」對於減少空氣中二氧化碳含量要求的積極及有效的對策。

除了有千里自行車道、萬里步道外，我們必須建立一個符合現代生活文明的健康生活觀，用來對付因為文明對健康的不利影響。這個健康生活觀非常簡單就是「少食多運動」五個字。少食多運動是減少內臟脂肪堆積唯一積極有效的方法，絕非吃減肥藥甚或動外科手術。

以下介紹的方法是簡單可行，減少內臟脂肪的飲食法：假設你希望一個月減少一公斤體重，雖然這個目標不高，但必須確實的做到下面幾個要求。一個月減少一公斤體重（體脂肪），需要一個月多消耗 7,000 大卡熱量（kcal），換算成一天的話，一天必須多消耗 230kcal/day 的

熱量。以上的要求如果用減食方法，就是每天少吃一點油膩的食物，少食一碗飯即可達成。如果想利用減食加上運動的話，一天少吃半碗飯加上 30 分鐘的步行即可達到（115kcal + 30 分鐘步行），如有人無法少吃半碗可照樣吃一碗飯，那一天需步行 60 分鐘，也可達成（一個月 7,000kcal）熱量控制，達成一個月一公斤減重的目標。

心血管疾患、腦中風或糖尿病的併發症引起死亡率在台灣佔比率非常高，三分之一以上的死因來自於它們，此現象逐年增加，讓國家的醫療費用瀕臨破產，造成家庭及社會的嚴重負擔。

文明人應清楚的了解文明是兩面刃，它造就了生活方便而讓人欠少運動；同時因為文明的過多刺激，造就了人食慾、性慾及睡眠慾的錯亂，有些人終日無空腹感因而太瘦，有些人終日無飽食感因而暴飲暴食，造成肥胖及內臟脂肪的堆積。目前應是全民動起來，用步行及腳踏車來維護日益惡化的生態環境及個人健康積極有效的生活方式。

