



運動與免疫力

許多業務員在外跑業務一整天之後，都渴望回到家，將冷氣打開，然後深陷沙發、坐擁零食與啤酒或糖分飲料、盯著綜藝節目或電影來抒發一整日的辛勞。由於現代人崇尚快速與便捷，且勞心、費腦力的競爭模式取代了身體的勞動付出，加上飲食習慣西風東漸，以致年齡層從上到下，肥胖的比例越來越高。另，從醫學統計的數字上可看出，國人的慢性病盛行率已逐漸取代過去的事故傷害與急性病的死因。在養生風氣抬頭的今天，我們是否該重視身體「活動力」的訓練，開始擬定運動的計畫表？

在國人平均體重上升的情形下，醫學團體開始評估藉由運動帶來的健康促進效果，而很明顯地得到下列的結論：

1. 運動能延緩因年齡所帶來的生理機能衰退，預防早衰的現象。
2. 運動可以加速身體脂肪、醣和蛋白質的分解，提高心肺功能，減少血液循環的阻力，進而減輕心臟工作的負擔，有效預防心血管疾病，延長壽命。
3. 運動可刺激產生較多的體內免疫輔助劑，加強免疫功能抵抗病毒、細菌的感染，並抑制或殺死體內突變的癌細胞。
4. 運動最能促進人體內釋放一種「腦內啡」，該物質可使人心情愉悅，精神振奮，消除不良的情緒，更能提升生活品質。

何雲仙

護理師

所以聰明的老祖先很早就告誡我們：「活動，要『活』就要『動』」，正確地了解運動的效果與方法，可幫助我們活得更健康快樂。

根據行政院體育委員會提供增進體能的方法有：

一、肌力、肌耐力訓練

缺乏運動的人隨著年齡的增長，身體肌肉質量會逐漸減少，肌耐力訓練是維持肌肉質量的理想方法。帶動肌肉做等張、等長、等速的三種收縮運動，可利用重量訓練、液壓式器材、綜合機械器材來運動。

二、柔軟度

是指肌肉的延展度及關節的活動範圍，良好的柔軟度可增進人體協調能力，改善骨骼肌肉系統的作功效率，並預防運動傷害。以緩慢而持續關節伸展至較大的活動範圍，並停留約十秒，反覆做四肢與軀幹的伸展運動。

三、心、肺耐力

心肺為體能訓練中最重要的一點，因為心肺循環系統是維持生命的主要動力。以大肌肉群為主的有氧運動，如：走路、慢跑、騎腳踏車、游泳、跳繩、有氧舞蹈等運動。運動時間至少每次能持續三十分鐘以上，且每星期三次以上才有增進心肺耐力的效果。

因此，雖然運動能夠減肥，增進心肺功能與免疫力，是預防心臟老化的最佳方法，但過度的運動卻是不妥善的。適度的運動量為每周三次的有氧運動達三十分鐘，





可增加免疫細胞達 27 %；但太高強度與密集的運動，例如：每周五次或更多的有氧運動，反而會讓免疫力下降。因此，運動量應適合個人的能力水準，當能力有所改善時，亦須隨著進步逐漸調整。

此外，在生活中也是處處可以運用的，像是爬樓梯、走路、做家事等，都足以讓身體得到伸展、運動的效果，甚至一天十分鐘緩和的體操運動，只要持之以恆、配合飲食，一年同樣可以減輕 10 % 的體重。所以，坐而言不如起而行，現在就站起來動一動吧！

