

常春

Evergreen



牙周病
要人命?! (p.82)

抗漲!

免費健檢 一定要做!

熟男體檢，你的攝護腺健康嗎？
獨特營養補充 體內幹細胞自然增生
遠離三高 從補充深海鎂開始
心臟衰竭患者 更好的治療新選擇



關心爸爸
特別報導

讓男人有骨氣 不骨鬆!
男人何必害羞 就是要「硬」!



免費下載EVERYBD
輸入報碼代碼 999
常春「健康行動筆記」
隨身帶著走



建議售價180元

體重管理 需要正確有效率的運動

為了達到燃燒脂肪目的，一定要靠有氧運動，運動時還必須搭配正確的呼吸，讓身體獲得更多氧氣。

文／楊定一

綜觀人類的歷史，從未像現在一樣，「肥胖」儼然已經成為全民重視的健康問題。各國的流行病學調查，皆呈現肥胖是眾多慢性疾病重要的致病危險因子，從預防醫學角度來看，單是「減重」一項便可達到其他所有危險因素的總和的預防效果。肥胖會導致人體各種健康問題及提早衰老已是不爭的事實，重點是，我們該如何面對肥胖，有效率的管理體重。如同許多營養與醫學專家建議，要有效管理體重，光是單純只是從飲食做好控制還不夠，還需要有效率的運動以及全方面的生活習慣調整。

但很多人一想到運動，就會因為難忍汗流浹背的不適，以及因為運動後的肌肉痠痛與疲憊而打退堂鼓。因此常有人問道：「有沒有又輕鬆、又有效率的運動方法可以輕鬆達到減重目的？」一般人認為，似乎是激烈運動比較能夠快速消耗熱量，應該對減重比較有幫助。但是，以跑步為例，每小時所燃燒的熱量雖然較高，但這些被用掉的熱量主要來自醣類而不是脂肪。為了達到燃燒脂肪目的，一定要靠有氧運動，運動時還必須搭配正確的呼吸，讓身體獲得更多氧氣，不然只



是消耗掉肌肉裡的醣，而且因激烈運動造成肌肉裡的乳酸堆積而產生運動後的疲憊，會讓有心想運動的人感到相當大的壓力，因此往往只會對當事人帶來挫折，對於體重的控制不會帶來多大幫助。

溫和持久的運動，更有效燃燒脂肪

對過重的人來說，要花比較久的運動時間才能讓脂肪由體內儲存脂肪的組織中釋放出來。人體在休息的時候，肌肉使用的熱量來源有70~90%是來自脂肪，只有10~30%是醣份。然而，在運動的過程恰巧相反。開始運動時的前15到20分鐘，主要的熱量來源是肌肉肝醣轉化出的葡萄糖，必須持續穩定的運動，能量來源才會切回脂肪。對瘦的人來說，切回脂肪所等候的時間不會太長，然而，對過重的人來說，就需要比較久的時間，脂肪才會由脂肪儲存處釋放出來。所以，溫和持久的運動，比短時間的激烈運動更有效燃燒脂肪，因此可以達到雕塑體態的效果。運動愈激烈（無氧運動），我們的身體就愈傾向以葡萄糖作為主要的能量來源，消耗掉的脂肪比例就降低了。

什麼樣的運動，才算是輕量且長時間的運動？例如，以適中每小時約5~6公里的速度快走，不僅能夠提升代謝，對整體健康都有益。有一個很簡單的自我測驗，只要運動時能夠講話而不氣喘，就是在適合減重的合理範圍內，這樣的運動量才能夠持之以恆，而且是真正的有氧運動。

鍛鍊肌肉，維持基礎代謝率

另外，要達到持續有效的體重控制目的，我們還要鍛鍊肌肉，把身體肌肉組織保留下來。大多數人並不知道，其實身體保留肌肉才能消耗更多的卡路里，也能將代謝推往生長的那一端，遠離衰老。每個人隨著年齡的增長，肌肉組織會逐漸流失（成年人每年肌肉流失率約為0.5磅，相當230公克），年輕時候身體組織以肌肉為主，中年以後，脂肪組織取代了肌肉組織，如果又因為缺乏有效的肌力訓練，則會讓我們的體態走樣以及整體的代謝能力下降。

持續且規律的肌力、肌耐力訓練可以使人較容易應付日常活動而免於肌肉疲勞和痠痛，還可以維持旺盛的基礎代謝率。因此，身體保有的肌肉量愈多，就愈不容易發胖。有研究指出，每增加一磅的肌肉，一天可增加50卡熱量的消耗，所以不論男女、老幼，如果想要保有理想的體重和體態，都需要執行健身的運動。

健身的運動是需要天天做，隨時隨地都可以做的運動。凡是有節奏性、全身性、長時間且低中強度的運動，如健走、慢跑、游泳、騎自行車、有氧舞蹈等都屬於健身有氧運動。

訓練時特別要把握身體幾個大塊肌肉群，像是上臂、腹肌及大腿肌肉群，因為這些部位的肌肉群占了人體3/4以上的肌肉重量，所以只要持續鍛鍊這些部位的肌肉群，很快就可以看到健身所帶來的健康效益。

鍛鍊腹肌，可減少腹部脂肪

在各種肌肉群訓練中，最要留心的就是腹肌，腹肌屬於身體核心肌群最重要部分，可以幫助我們穩定整個軀幹，而且經過鍛鍊的腹肌能從外圍提供支持消化系統的力量，促進腸道蠕動，強健消化及排泄功能。對想減肥的人來說，維持正常的腸道功能是非常重要的。而且鍛鍊腹肌有助於減少腰圍和腹部脂肪，可以減少許多慢性疾病的發生率。

有些朋友認為要健身，一定需要器材或設備的幫助才能達到效果。其實，我們也可以利用自己身體重量來進行簡單的體操，在完全不需要任何運動器材的輔助下，就可以同時訓練到身體大多數的肌肉群，而且不受空間或是時間的限制。不管是忙碌的上班族、家庭主婦都可以利用一點點空檔，隨時訓練肌肉，維持身體的活力。

有句話說：「不吃苦沒收穫。」（no pain, no gain!）這句話套用在肥胖控制上，其實並不那麼適合。真要講的話，應該說：「大吃苦小收穫」（great pain, little gain!）或「小吃苦大收穫」（little pain, great gain!）才對。我們認為，所有進行減重的朋友都必須要有正確認知：運動的目的是要增進整體的健康，而不只是為了減重。所以，不必因為急於減少幾公斤體重，而使用激烈方式來讓自己陷入減重的痛苦中。只要用正確的方式來運動，並徹底執行，讓它成為生活中一種習慣，相信所帶來的健康效益一定遠大於身上所減掉的幾公斤體重。✿

慢吐氣，預防運動傷害

所有的運動都應該搭配溫和的呼吸，特別是緩慢的吐氣。經常吐氣能夠幫助我們放鬆肌肉，也是預防運動傷害的最好方法。



本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長