



真原醫

動起來，身心自然舒暢

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



有些朋友健檢看不出明顯異常，但自己可察覺到不對勁，像是變得不耐餓，飯後昏昏沉沉，甚至才用餐沒多久又餓了。整天的注意力都繞著三餐轉，精神起伏不定，工作或生活表現和心情也自然受到影響。

這是一個退化徵兆，離不開糖代謝的失調，而且很可能反映胰島素調控的困境。

我們進食，進入血液的糖分會刺激身體分泌胰島素，催促細胞將糖帶入細胞使用，用不到的糖則進入肝臟轉為脂肪儲存。長期過量飲食，活動量又不足，胰島素的調控愈來愈不靈光，身體發胖，甚至細胞對胰島素不再反應。接下來進入慢性病，也只是早晚的事而已。



特別是現代隨手可得的高糖分過度加工飲食，更是讓血糖和胰島素隨時受到刺激。一吃，血糖就上升；而胰島素暴增，又讓血糖急速下降。這種血糖震盪讓人很難集中注意力，有時還可能帶來危險。身體到處是胰島素，也為大腦創造出一層隔閡，讓大腦得不到「已經吃

飽」的訊號，而覺得身體還在饑餓狀態，還要繼續吃。

這就是胰島素阻抗，靜態的生活方式讓細胞熱量需求下降，但身體又同時受到大量飲食的刺激，到處都是胰島素和細胞不再需要的糖。

身體這時會產生更多胰島素，催促細胞採用糖分。但因為我們還是坐著不動，沒

有能量需求，無用的糖只好轉為脂肪，而過量的胰島素在體內造出更多的錯誤訊息，帶來代謝的紊亂。

這就是許多朋友遇到的情況，即使血糖等指數還正常；但這樣的狀態要說是健康，就連自己也很難相信。

要改善胰島素阻抗，我在《療癒的飲食與斷食》談到，從不吃過度加工食品、減糖、減精製澱粉開始，減少胰島素的刺激，當作第一把恢復健康的鑰匙。第二把鑰匙則是運動，除了可以將糖儘快消耗掉，還能增加肌肉對胰島素的敏感度，加速改善胰島素阻抗的體質。

經過這幾年的新冠疫情，許多朋友外出活動的機會大幅減少，久坐不動，容易轉

向慢性病的體質，讓我覺得有必要分享更多隨時能進行的運動。再加上我自己喜歡讓身體動起來，有時在戶外做結構調整、跳螺旋舞，有時做開合跳、引體向上、伏地挺身和深蹲。有趣的是，周圍總有些朋友看著就跟著做。好像身體的動有一種活力，可打破人和人的隔閡，一起提升、一起舒暢。

帶著放鬆的心情運動 讓身心徹底休息

在各種運動中，健身可說是扭轉新陳代謝最快的方法。我也請同事設計《零基礎健身》線上課程，幫助完全沒有基礎的朋友，重新學會使用大腿、臀部、腹部、上臂的肌肉，將力量建立起

來。特別是年長的朋友，身體活動更需要適量的肌肉來支持。身體保留愈多肌肉組織，愈能改善胰島素阻抗，並守住一定的新陳代謝率。

運動不一定要進健身房，隨時隨地，享受和身體的時光，那是更好。每天3、5分鐘很棒。若能進行15分鐘，能更快體會到身體的變化。

我們帶著放鬆的心情運動，其實是對身心最直接的感恩。透過運動，身體輕鬆了，心情也自在起來。這也是我個人在忙碌工作中，能隨時恢復身心舒暢，達到徹底休息的大秘密。

邀請你現在就動起來，讓健康、舒暢、快樂隨時回到眼前。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。