



## 日常生活動一動，簡單累積健康 健康管理中心專題介紹 -3. 如何解決活動量不足的問題

◆ 健康管理中心

世界衛生組織建議 18 至 64 歲的成人，每週需進行 150 分鐘以上的中等強度運動，但國民健康署 106 年的調查結果顯示，13 歲以上的國人，有 46.1% 的身體活動量未達到此建議，其中又以 30 至 54 歲為最不活動的族群。另外，根據教育部體育署 106 年的調查結果顯示，國人不運動的前三項原因為沒有時間（46.5%）、工作太累（27.8%）與懶得運動（19.2%）。

世界衛生組織報告指出，每年有超過 300 萬的死亡人數可歸因於活動量不足，且身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子。此外，約有 21 ~ 25% 的乳癌及大腸癌、27% 的糖尿病與 30% 的缺血性心臟病也是因坐式生活所導致。國人十大死因中，癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓及慢性腎臟病等六項疾病都與運動不足有關，而這六項疾病就占了國人死因的 60%！活動量不足會使肥胖、罹病和死亡的風險劇增，但是運動卻可以預防國人最常發生的乳癌及大腸癌，並有助於提升身、心、社會各層面的健康。也因為眾多的醫學文獻均明確指出運動帶來的益處，故世界衛生組織早已於 2010 年便建議 18 至 64 歲的成人，每週應進行 150 分鐘以上的中等強度運動；而 65 歲以上的銀髮族，每週除了應達到上述的運動建議量之外，每週也要進行 3 次促進平衡及預防跌倒的運動。

世界衛生組織的運動建議量看似好像很難達成，但其實並不難。只要每天運動 30 分鐘便可達標，且這不用是連續

的 30 分鐘運動，可以是 3 次的 10 分鐘運動。中等強度運動的定義是運動時心跳達到 65% ~ 75% 預估最大心跳（220-年齡），或是運動時感覺有點喘、稍微流汗，但還可以講話的程度。如果不知道心跳也沒關係，可以用自我感覺累的程度 1 ~ 10 分數來表示，大約是落在 5 ~ 6 分左右。有些人可能會想說，平時沒時間運動，那是不是可以在週末時一次做到建議的運動量。但其實這樣做是弊大於利的。因為突然短時間內一次性的中高強度運動，不但無法達到運動增加免疫力的好處，反而會讓免疫力下降，增加身體感染的風險（例如感冒）和提高肌肉痠痛的風險。而身體不適感的增加，也會使人對運動產生抗拒。

平時沒時間運動的人，其實在日常生活中有很多行為是很容易達到建議的運動量，例如：在通勤時，提早一站下公車或是將車停在稍遠的地方，或是直接走路或騎腳踏車上下班；在工作時，在到達指定樓層前，提早出電梯或直接爬樓梯上下樓層；下班回家後遛狗、推嬰兒車或帶小孩外出散步；平時在家或在辦公室做高抬腿的原地踏步等等。每天這樣幾次的 10 分鐘累加起來，積少成多，很簡單即可達標。週末假日若還想從事健走、慢跑、爬山或騎自行車之類的運動，也是可行，但不需為了補足世界衛生組織建議的運動量，增加過多的運動量，以免得不償失。

即刻起就開始每天累積運動量，讓運動成為日常生活習慣，簡單無負擔的儲蓄健康。