



淺談如何養成規律運動的習慣

林桑伊/物理治療學系副教授

運動對我而言就如同刷牙一樣是生活的一部份，為何舉刷牙為例？我們會因趕計劃或論文而犧牲睡眠或其他活動的時間，但總不會因之而不刷牙吧？所以除非有極特殊的理由，否則運動是我天天要做的事，而且是先做的事（在刷牙之前！）。是的，我是那種天還沒亮就起床運動的歐巴桑，而且要動到全身流汗溼透才停，有這樣的習慣且配合本期醫訊主題，覺得責無旁貸該談談如何養成規律運動習慣，所談內容是融合個人經驗、專業知識、interest group discussions、及書報雜誌報導而成，給同仁做參考。

要養成規律運動習慣當然是想自其中得到正面的效果，雖然運動對身心的好處是眾所皆知，但仍無法讓大多數的人起而力行，如何是好呢？要教人養成規律運動習慣就如同Alcoholics Anonymous教人戒酒一樣，第一步是承認自己有問題。先問自己上次健檢有沒有不正常的項目（如果你已經很久沒做健檢，趕快去做），體重、血壓，膽固醇等項目有沒有不正常？再想想是否常會頭、頸、腰部酸痛？體力愈來愈差？睡眠品質不好？常覺壓力大無法紓解？如果以上皆非，那先恭喜了，不過若要常年持續如此良好的身心狀況，還是要養成規律運動習慣。就算有上述的健康警訊，我猜你一點也不驚慌，反正沒有大礙，處之泰然吧！請再想想，真的應該就這樣的姑息這些健康警訊或默默

的承受身體的不適？不應該的，這些現象反映的是一些潛在的問題，是需要正視與解決的，要有這樣心態的調整才能使人下定決心規律運動。

以我自己為例，會開始運動是因自覺體力變差了。自小就排骨身材，飲食從不需節制想吃多少就吃多少，體重不是問題體力也過得去，從沒特別想過需要規律運動。中年之後回美國讀書又可以吃好多美味的西方食物，開心的不得了，繼續秉持原有的飲食與生活習慣，才半學期下來就覺得上三樓的實驗室有點累，不過那時的心態就是"處之泰然"，想說沒關係；又過了兩個月爬上三樓竟然會喘，體力這麼差？這真是太嚴重了，不行，這問題一定要解決，於是開始運動。

其實很多人對身體的健康警訊不是不清楚，只是常忽略或視為一"現象"，反正生活當中有其他更迫切與嚴重的問題，心態上就沒有將這些"現象"轉化成切身的"問題"，如此也就較難鞭策自己來規律運動；反之，如果能在心態上做適當的改變，想想生活上其他的問題是需要有好身體才能克服的，這樣或許可以激勵規律運動的決心。另外一個強化規律運動決心常用的想法是提醒自己缺乏規律運動的壞處，想想研究報導一直說靜態生活習慣與許多慢性疾病有很高的相關性，這樣嚇到你了吧！還不趕快承認自己有問題，決心開始規律運動！

好吧，我們都有問題所以我們都

要運動，接下來呢？

第二步驟是選擇一個能持之以恆的運動項目。運動項目的選擇與個人認知到的身體健康問題有點相關但又不全然相關，就醫療行為而言對症下藥是最有效的方法，所以理論上所從事的運動應與所預期的效果相符。再以我自己為例，體力變差了自然要從事可增進心肺功能與耐力的運動，所以我選擇慢跑，不過這樣就只對了一半。理想的運動應包含心肺功能運動（跑步、游泳、有氧舞蹈等）、重量訓練（舉亞玲或沙包、伏地挺身等）、與肢體伸展運動（也就是拉筋）。重量訓練不僅可以提昇運動的表現，也可以增加代謝率與熱量的燃燒；伸展運動則可預防運動傷害、筋骨酸痛與改善姿勢，一般的建議是每週5天的心肺訓練再加上2天的重量訓練與肢體伸展運動，三者並重才能達到最好的運動效果。

天啊，要做一項運動就很難了更別提三項了，算了吧！錯，那是理想狀況，現實呢？如果才剛開始要養成運動習慣，可以先挑一項自己喜歡且做起來輕鬆的運動開始。譬如體重較重的人跑步很吃力且對關節壓力太大，可以從游泳、騎運動腳踏車、快走、或太極拳開始；喜歡音樂節奏的可選有氧舞蹈；想要有6-pack腹肌的可以從重量訓練開始；不過若想健身又同時減肥的就要考慮不同活動的熱量消耗率，一般而言熱量消耗率：跑步>游

泳>有氧舞蹈>騎運動腳踏車>快走>重量訓練。另外別忘了球類運動也是很好的選擇，不管是大球、小球都好，很多人先從打球開始，之後為了提昇在球場的表現才加入規律的心肺、重量、與伸展運動，這樣也很好。

運動項目的選擇對能否成功的養成規律運動習慣有很大的影響，除了考慮效果與喜好，也要配合個性。一個自律能力好、有毅力的人一旦下定決心就沒問題了，選擇什麼運動都好；對喜歡（或需要）有同伴的人那球類或有氧舞蹈則是好的選擇；至於像我這種沒耐心等來等去的就適合挑單獨可以從事的活動，如游泳、跑步等。

好了，已經有決心要運動，也想好要做什麼運動，那要在一天當中什麼時間做最能持之以恆？這要看你是早起的鳥兒還是夜貓子，一般而言如果運動是一天當中第一或最後做的事，那受到工作逾時、應酬、或其他臨時狀況影響的機率就比較小，至於一大早做運動的好處是一整天都會覺得有精神、注意力較集中、心智狀況較敏銳，不過要注意剛起床時筋骨肌肉都比較僵硬，最好在運動之前做充分的熱身運動以避免傷害；晚上運動的好處則是可以放鬆緊張的筋骨、消除白天的工作壓力，不過應避免在臨睡前做劇烈運動，以免影響睡眠品質。

讀到這裡你可能會說上面講的你都知道，但問題是就是抽不出時間！

大家一起來運動談談如何養成規律運動的習慣

這口氣聽起來像不像學生說"我就是抽不出時間讀這篇期刊研究報告?"這種說法身為老師或家長的你可以接受嗎?其實要養成規律運動習慣在時間的處理上有兩大基本方式,第一種就是重新安排生活作息,設定一段固定的時間運動。別說擠不出時間,阿扁總統宣稱每天做上百個仰臥起坐,美國總統布希天天慢跑,還有其他許多國家元首也都有規律運動習慣,你能說你的工作濟世濟民很重要,但能說比他們忙嗎?其實時間不是用抽的,是用安排的,端看個人如何取捨。另一種時間的處理的方法是一魚兩吃法,將運動融入原有的生活作息中。譬如

說你讀了這篇文章後想跟我拿有關運動熱量消耗率的資料,你會用電話或email聯絡對不對?不對!你要走過來我們物治系館,上我二樓的辦公室我才會給你;沒時間走過來?那更好,就用跑的過來!運動的效果是有累積性的,就如同存錢桶的零錢一樣積少成多。

運動是開始難、持續也難,但有無數的科學研究及個人經驗證實規律運動習慣對身心的好處,所以雖然困難還是要盡力做到,同意嗎?要停筆了,不然錯過了睡覺時間明天就沒辦法早起運動了!



▲成大教職員登山社達芬尖山登頂合照,背景玉山連峰