

打破運動的迷思

五

十五歲的李居士年紀大了，最近總是感到腰痠背痛、雙膝痠軟無力；拜佛本來對他是輕鬆禮敬的動作，如今卻是吃重難耐的負荷。休息了幾天再拜，身體疼痛不減，反而加重；這對李居士打擊很大，深怕以後再也不能拜佛了。

新光骨科運動醫學中心主任韓偉醫師表示，似是而非的運動方式及觀念，比不運動危害更大；不但沒有達到健身的效果，嚴重時還會造成運動傷害。

什麼是運動？

勞動、走路都算是運動嗎？

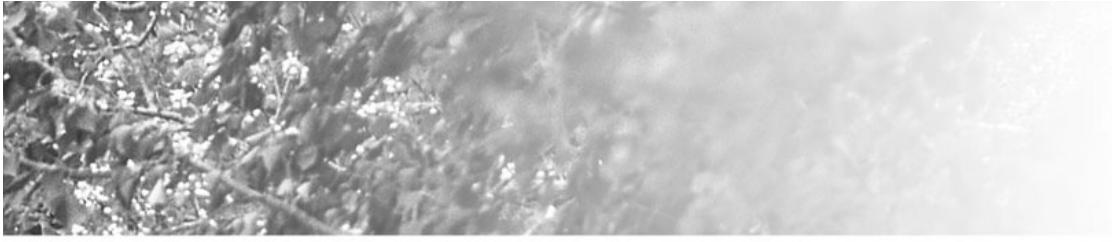
「一般人以為只有跑步、打球才是運動；事實上，平常走路，或勞動、工作，都算是輕度的運動。『運動』，就是運用身體所有的方式來活動，不一定在健身房或在操場上才是運動。」韓醫師表示，走路、出坡、勞動性質的工作，都屬於輕度的「運動」；但單純地就健康身心的目標而言，這些勞動都不能算是有效率的



■ 平時的勞動或工作都可算是一種輕度的運動，但卻不是有效率的運動。

「運動」。

台北市立聯合醫院和平院區復健科主任曾國楨表示：「勞動不能算是真正的運動；以醫學角度來看，出坡或寮房內的工作，都算是效率比較不好



的運動，沒有辦法在短時間內達到運動的目的，無法藉由短期運動維持身體功能的效果。」

一定要流汗或感到疲勞才算是運動？

大林慈濟醫院新陳代謝科顏士棠醫師表示，運動流不流汗，可能與體質有關，也和天氣冷熱有關。運動流了汗，不一定就表示你的運動量夠了；要以心跳數、以及會不會感到氣喘作為評估運動量的標準。

韓偉也表示，流汗只是代表排出水分，是身體散熱的功能，並不代表消耗到體內的脂肪、達到了運動的目的。

根據衛生署建議，每人每週最好有一百五十分鐘中等強度的運動。基本上，運動中可以說話、不致氣喘，就算是中等強度的運動，例如拜佛、快走等等。一般來說，如果每個人每天拜佛三十分鐘，也算是達到加強心肺活動的運動標準了。

運動最好持續三十分鐘？

現代人要每天固定抽出三十分鐘來運動，實在不易；因此，有人建議，每天分三個時段，每個時段用十分鐘做運動，一樣可以達到消耗熱量的效

果。

然而，曾國楨說：「一次運動最好做滿三十分鐘；因為三十分鐘當中，包含了十分鐘的暖身、十五分鐘的正式運動、還有五分鐘的休息及緩和運動，如此會比一天做三次、每次十分鐘而言，有更多暖身的保護；而且，持續三十分鐘的運動，對心肺功能及肌肉的訓練也比較完整。」

韓偉也建議，一次的運動時間，要盡量持續三十分鐘，主要目的就是要消耗人體內過多的脂肪；人體若是脂肪過多，就容易產生如糖尿病、肥胖、代謝症候等疾病。

三三三運動觀念正確嗎？

所謂「三三三運動」，就是建議一般人一週至少做三次運動、每次持續三十分鐘、每分鐘最高心跳達一百三十下，以增強心肺耐力、消除體內脂肪，這也是醫學界多年來普遍的建議。

然而，這只是個概念。基本上，一週做滿一百五十分鐘，每一次能持續二十至三十分鐘，而運動時的最高心跳能夠達到理想運動的標準，便是三三三運動的最大意義。

評估是否達到運動的標準，除了儀器之外，一般都會以心跳作為評估的

運動

健康之道

【專題企畫】

■ 健走是很容易做的運動，尤其老年人及慢性病患者特別合適。



方法，公式如下：

220 — 年齡 = 每分鐘最高心跳

例如，五十歲的人，運動時的最高心跳理想是要達到每分一百七十下。曾國楨醫生也建議，一開始如果做不到，可以打個七折，從一百二十下慢慢做起。

「所謂的最高心跳，不是指三十分鐘的運動裡都要一直保持在一百二十下的心跳，那只有訓練過的運動員才有辦法達成；只要有一小段時間，心跳達到了標準，就算是達到理想的運動狀況了。」韓偉醫師解釋。

韓偉表示，這樣的運動能促進體內的代謝消耗，會讓人體加強對糖分、蛋白質、脂肪的運用。比喻地說，一

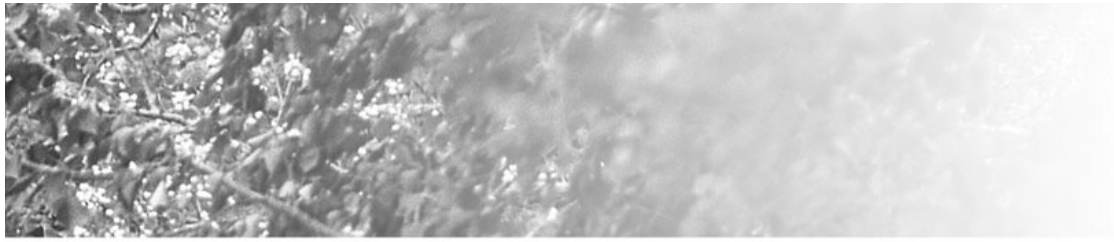
輛平常從來沒有跑過一百五十公里的車子，有一天突然跑這樣快的速度，一定會出問題的；相反地，平常即對於體內燃油（糖分、蛋白質、脂肪）擅於轉化運用，並時常保持油路（血管）順暢，等到要使用時，也一定會比較順暢、靈活。

重量訓練，

只是在鍛鍊肌肉，不算是運動？

為什麼我們會常受傷？為什麼我們搬個東西就腰痠背痛？這都是身體的肌肉平常沒有運動的原因；肌肉沒有足夠的力量，一經使用便容易受傷。

「在台灣，一般人只注重伸展及有



氧運動，對於重量性的運動卻不注重，也造成台灣人常一動就受傷。」韓醫師說。

運動的目的不只在健身，也在於提升自我的安全；所以，運動不只局限在體操、瑜珈、太極等伸展活動，也不只是強化心肺的跑步等有氧活動，更要進一步延伸到對神經、肌肉的重量訓練，才是完整、有效、理想的運動。

老人怕受傷，盡量少運動嗎？

老年人及慢性病患者也應該要運動，健走特別合適。這些族群的人缺乏運動，血管會逐漸硬化、失去彈性，因而導致高血壓、肌肉老化、神經萎縮、軟骨退化等，造成跌倒受傷。

人會老化、退化，都屬正常的情況；但是，該如何減緩老化的速度？

如果人體原本有一百條的肌肉纖維，因受傷、老化而纖維化，可能有一半無法再用，能做的就是讓剩下的五十條肌肉變粗、變得更有力，才能回復到支撐原來健康行動時的力量；而運動正是唯一的方法，也是最便宜、最有效的方法。

所以，老人更應該多運動，以保持身體的強健，才能盡量避免受傷。

身體疼痛了就不該再做運動？

如果因為打坐、禮佛等造成筋骨的傷害，就不能再做運動了嗎？其實，在西方醫學的觀念來說，受了傷反而更該運動。

一般人的觀念是，受了傷只要休息或打上石膏，放著完全不動就會好；但就運動醫學而言，卻是恰恰相反。當您受傷後，應先請醫師診斷受傷原因；等消腫消炎之後，便要立即展開復健。愈是疼痛的地方，表示這部位肌內僵硬、抽筋，愈要做伸展及重量的運動，讓它能夠鬆弛，回復健康。



■ 瑜珈也是一項不錯的運動選擇，可伸展全體肢體。

運動

健康之道

【專題企畫】

僧伽運動有失威儀嗎？

許多僧伽礙於戒律威儀規定，比一般人更少運動，甚至不運動；為此，本刊特別訪問僧伽醫護基金會董事長、正覺精舍方丈和尚果清律師，請他解惑。

果清律師表示：「依戒律不得跳行、叉腰行、搖身行等等，此皆於佛陀戒律中所制。由此可知，跑步並不適合僧眾之威儀。」

不過，運動大致可分三大類：一是伸展，如體操、太極拳；二是有氧運動，如跑步、球類活動；三是重量訓練運動。有氧類的活動，肢體動作大，且多需跳行、搖身行，並不合適

僧伽；但伸展及重量運動，也可以同時達到強化心肺的有氧功能。

就強健身心來說，果清律師也建議僧伽可多拜佛，或不妨比照藏傳大禮拜方式禮佛；有時也可至戶外經行，或在室內隱蔽處作甩手運動。

在游泳方面，果清律師提到，就佛教戒律而言，最初可學游泳，目的在防水難；但應在人少私人地處，不宜太過裸露，且不可有嬉戲意。學好之後，則不宜採每日晨泳的運動方式，且不可至人多猥雜之處，以免招來俗人對僧伽的譏嫌。至於為了健康而運動，不妨在室內安裝健身器材，進行適當運動，不至於太失威儀。



拜佛注意事項

僧伽或佛教信眾常拜佛、打坐，膝蓋的磨損比較嚴重。曾國楨醫師建議，膝蓋最好不要直接接觸地面，要有拜墊的保護；一次禮拜的次數也不要太多，建議分次禮拜，減少對身體的壓力及傷害。

就打坐來說，七支法等坐禪的姿勢也相當符合醫學的坐法，只要保持身體姿勢平衡正確，就可避免受傷。

■ 果清律師建議僧伽可多拜佛，或不妨比照藏傳大禮拜方式禮佛。（攝影／金美玲）