

拒絕健康債 讓身體富起來

## 解救痠痛 專家教你好習慣

採訪 / 陳小優  
攝影 / Aaron、施以諾

在電子影音商品鋪天蓋地的數位浪潮下，許多人忙著低頭當3C鄉民，運動似乎永遠是「明天的事」，身體發出的警訊，遠不及手機或FB裡的信息更新來得重要，小心，經年累月之下，所欠下的健康債可是很可觀的！

現代人因著飲食問題、壓力、睡眠品質不好，加上少動或退化，多半處於「亞健康」狀態，也就是身體處於健康和疾病間的臨界點，容易出現頭痛、失眠、過敏、消化不良…等症狀。其中，肩頸腰背痠痛更有年輕化的傾向，因痠痛難耐而到復健科求診的患者也愈來愈多。

如何矯正姿勢不良的習慣，藉由運動強化身體機能，讓自己更往健康靠近，成了每個人不可輕忽的必修課。





## 淋巴系統通暢，輕鬆擺脫痠痛

敏盛綜合醫院復健科林銘川醫師表示，要評斷一個人體適應狀況有三大指標：心肺功能、柔軟度和肌力，所對應的運動分別是有氧運動、伸展運動和肌力訓練。

有氧運動可以幫助身體提高最高氧氣攝取量，增強心肺功能，包括：步行、快走、慢跑、有氧舞蹈…等許多運動都屬於這個範疇。伸展運動則可以紓緩肌肉壓力、雕塑身體線條，對容易腰

痠背痛、飲食過於精緻的現代人也顯得不可或缺。肌力訓練則通常是鎖定目標肌群，透過重量訓練、健身房或固定式器械，強化肌力和肌耐力。（見表一）

「能夠兼顧當然最理想，否則至少要囊括有氧運動、伸展運動這兩項。」。有氧運動和伸展運動可以刺激淋巴系統，進而幫助淋巴液流動。

# Cover Story

## ■為什麼需要刺激淋巴系統？

血液及淋巴都在我們體內川流不息，淋巴系統會帶走身體組織和細胞中的各種毒素。現代人長時間工作，長期姿勢不良或久站，都會加重血液和淋巴循環系統的負荷，導致脂肪囤積或各種疼痛的情況。反之，當循環系統暢通，就等於扮演巡邏艦隊的自體免疫能力提升，也代表壞細胞無法群聚，健康自然跟著來。

## ■健康拉伸操 拉開全身筋骨，協助淋巴系統暢通

去年，有抗癌勇士之稱的東方比利自新加坡來台推廣拉伸操，包括林銘川醫師在內的許多醫學專業人士都大為肯定，主要就在於拉伸操較沒有時間、地點、年齡的限制，整套設計包含了「有氧舞蹈」和全方位的「拉伸操」，有氧舞蹈能提升心肺功能、排汗排毒，還能消脂塑身；拉伸操則透過富有彈性的拉伸帶拉開全身筋骨，協助淋巴系統暢通、刺激消化系統，同時改善肩頸痠痛、五十肩…等，很適合忙碌的現代人。

表一 運動處方箋 · 三招保健康

	1 有氧運動	2 伸展運動 (柔軟度)	3 肌力訓練
運動形式	低衝擊性： 步行、快走、跑步、單車、舞蹈、球類運動…等。 非負重性： 游泳、飛輪、固定式腳踏車…等。	拉伸操、體操…等，訓練軀幹及上、下肢。	重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身…等，訓練大肌肉群（上臂、肩部、胸部、腹部、背部、髖部、大小腿）
運動頻率	一般人：每週至少3-5次 減肥者：每週5次以上 糖尿病患者：每天固定時間進行	每週2~3次	每週2~3次
運動強度	達到最大心跳率： (220-年齡)×55%-80%	伸展到有一點痠痛、不舒適	運動自覺強度達12-16分 7分：非常輕鬆      15分：累 9分：很輕鬆        17分：很累 11分：稍微輕鬆    19分：非常累 13分：有點累
運動時間	一般人：每次20-60分鐘 減肥者：每次40-60分鐘	每一伸展動作10-30秒，且須重複至少3-4次	每一肌肉群8-10次

※ 本表資料來源：林銘川醫師 | 敏盛綜合醫院復健科主任、台灣大學醫學院兼任講師



## 和痠痛說 bye-bye，現在就行動！

美國運動醫學會健康體適能指導員馮哲明發現，現代人因為久坐辦公室，常見下背痛、肩頸痠痛、姿勢不良、膝蓋無力…等問題，而大家似乎想要找到一勞永逸的治療方法？整體來說，缺乏運動、長時間維持同樣的姿勢或過度使用，經常造成姿勢不正確和肌肉緊繃甚至無力，而導致身體痠痛。

而且人們平均到了25歲左右，肌力就開始下降，30歲以後，骨質流失的速度更是加快，因此，身為專業健身教練的他強調：重點是要作對的運動、針對對的肌肉群！現代人比較能接受的運動如：慢跑、騎單車、爬山…等，這些都是不錯的運動，但是若要幫助現代人真正面對的問題：下背痛、肩頸痠痛、姿勢不良、膝蓋無力…等問題，其實是很有問題的！

馮哲明強調要針對現代常見的身體毛病，紓解痠痛，有許多快速又簡單的方法，例如：選定一條有彈性且長度適中的布或拉伸帶作為輔助，透過手中的帶子配合身體動作來作「阻力運動」強化訓練肌肉；搭配全身的運動，來幫助訓練肩、頸、臀、腿、腹、背與脊椎兩側肌肉群；每天只要4招、花15分鐘，做對關鍵的肌肉群，輕輕鬆鬆擊退你的痠痛。

健康不僅「買」不到，也不可能速成。日常生活中，一定要提醒自己維持正確姿勢，養成規律運動的習慣，同時確實做到伸展拉筋的運動。做對這三件事，就有機會和痠痛說bye-bye。

## 小撇步擊退懶惰蟲，隨時動起來！

很多人想知道運動是否有「黃金時段」，可以達到事半功倍的效果。其實，只要善用日常零碎時間，就可累積每週所需運動量。但要記得高強度運動最好在飯後兩小時進行；中度運動應該安排在飯後一小時進行；輕度運動則在飯後半小時進行最合理。



運動最重要的鐵律就是「持之以恆」，如果你常有「立志為善由得我，只是行出來由不得我」的感慨，德一診所復健科林雪驥院長建議，可擺放一個指針型的小鬧鐘，透過「視覺」來自我提醒，規定自己每當分針走到某個數字時，一定要起身動一動---電腦族可到茶

水間走走、拉拉筋；長時間站立工作者可原地踏步、轉動身體；長時間開車的駕駛則可找個加油站、公園稍作停留，讓自己活動一下。

有些人會添購運動器材、相關DVD，或者乾脆砸錢到健身房，試圖用金錢來驅趕自己的惰性，但依然三分鐘熱度、功虧一簣。這樣的情況，適合加入社團群組，透過人際網絡彼此激勵。不管是一個人就可以獨力完成的運動，或是能發揮同儕效應的團體運動，只要能堅持下去，就等於為身體贏得穩賺不賠的健康財。