

# 健康與運動

任教科別:體育科

姓名:高滿堂

## 一、影響人體健康因素

### 1. 遺傳

人的外貌、體態，甚至性格、氣質等方面都會受到遺傳的影響。經常從事體育鍛煉，不僅能促進個人的身體發展，而且能改善下一代的體質基礎。遺傳對身高、體型、運動能力和身體質素也有直接影響。許多事實證明，有才能的運動員的子女，往往也具有好的運動才能。研究表明，反應速度、爆發力、一般耐力、靈敏性、最大攝氧量和最大脈搏頻率都與遺傳因素有關。

### 2. 環境

一定的環境可以使遺傳因素得到充分的發展，也可以使遺傳方面的某些缺陷受到抑制和彌補。環境條件包括自然環境和社會環境。自然環境對人的健康影響也很大；清新的空氣、充沛的陽光和沒有污染的生活環境促進人的健康；但隨著工業的發展，空氣及環境的污染越來越嚴重，這些惡劣的環境正嚴重威脅著人的健康。

### 3. 體育鍛鍊

「生命在於運動」深刻說明了體育鍛鍊對維持和增強人體生命的重要意義。在體育鍛鍊中，隨著能量的消耗與超量恢復的矛盾轉化，使人體內能量儲備不斷增長，人體的運動器官和內臟器官得到鍛鍊和發展。先天的遺傳因素，固然影響體質強弱，但卻不是一成不變的，通過後天的調節和鍛鍊，弱者可以變強。特別是在青少年時，身體正處於生長發育階段，尚未定型，可塑性很大，是形成良好的體型和體態，增強體質和獲得健美體格的關鍵時期。假如你的體質天生孱弱，也不必灰心失望，只要你能夠經常保持科學體育鍛鍊，並持之以恆，便可以獲得強壯的體魄，充沛的精力和均稱協調的體型。

### 4. 心理因素

心理包括個人的思想、情緒和行為。情緒對健康產生直接的影響，良好的情緒給人適度的刺激，協調大腦皮質、神經、體液的調節，增進健康。反之，不良情緒會給皮質帶來惡性刺激，使血壓升高、心跳加快、胃腸功能紊亂、食慾減退以及機能抵抗力下降。經常保持精神愉快，心情舒暢是人體健康的重要因素。笑是心情愉快的表現，笑能使大腦皮質得到良好的刺激，能使全身肌肉、心臟、血管及內分泌調節都得到良好的活動。



## 二、運動的好處

1. **預防失智症**：當年齡增長、邁入中老年，人體內的海馬迴（Hippocampus，負責記憶和空間定位的作用）就會開始萎縮退化，此時記憶力就會下降、並提高罹患失智症的機率。運動有益活化腦力，讓海馬迴增厚進而延緩失智症狀。而「預防勝於治療」，因此建議及早養成運動的習慣，而非等失智症狀開始出現了才開始運動。
2. **改善預防骨質疏鬆**：成人自 35 歲開始骨質流失，隨著年齡增加流失的速度也會加快；骨質疏鬆發生的原因其實很多，而運動是其中一種有效預防的方式，運動除了可增加骨密度、增強肌力，負重訓練和肌力訓練能延緩並改善骨質疏鬆。
3. **降低血糖、高血壓，減少心血管疾病的發生**：運動能加速體內脂肪、蛋白質、醣的分解，因此現代人常見的疾病，如：糖尿病、高血壓、中風，都能有顯著的預防效果。
4. **延年益壽**：運動能增加身體代謝、增強免疫力，還能延緩生理機能衰退。

## 三、運動安全指引

1. 運動前、後及期間都應適當地補充水份
2. 每次運動前應做熱身
3. 在運動時應穿適當的運動服裝及運動鞋
4. 在主要運動練習後，要以速度漸慢的運動來緩和，作為整理運動，如慢步、深呼吸，然後再作伸展運動
5. 在伸展運動中，以靜態伸展為主，每次把各主要肌肉群靜態伸展 10 至 30 秒
6. 若在運動中遇到以下情況，應立刻停止運動，休息片刻，並在有需要時請教醫生：

## 四、體重控制

肥胖乃是體內脂肪過多的現象。一般而言，男性體內脂肪量約佔體重 10-20%，女性為 15-25%，若男性超過 25%，女性超過 30%，則可稱為肥胖。

1. 肥胖的預防重於治療
2. 理想體重控制計劃要包括運動、飲食和行為改變
3. 正處於發育階段的青少年，減肥時宜鼓勵多作運動，不要過於限制能量攝取，以免造成營養不良現象
4. 最佳運動方式為有氧運動，因可維持較長的運動時間，不會太激烈且可以消耗較多的能量
5. 快走、爬樓梯、游泳、慢跑、球類運動等，都是體重控制的理想運動
6. 從事運動初期由於肌肉質量增加，體重可能不會減輕，但脂肪量會減少，因此實施運動減肥必須有耐心

## 五、結論

運動的目的，是為維持健康，想要達到健康，必需適時適度運動。健康與體適能兩者息息相關，不可分割；要使身體機能達到最佳狀態，除了要飲食均衡和有良好的生活習慣外，適量運動亦非常重要。現代生活中，特別提倡健康體適能以及運動的必要性。