

## 運動保健

吳黃玉桂物理治療師



在一般人的心中，運動可以強身健體，但大家又是否知道不是所有的運動都適合所有人做的。其實，每一種運動都有它的好處及壞處，如果做運動不得其法或錯誤地做的話，是很容易引至傷患的危險性。所以我們在選擇運動時，應該先考慮個人的體質及需要，不要盲目跟著別人去做。最重要是先了解各種運動的性質及功效同危險性，才可避免因運動而引起的問題。同時，大家應該選擇一些自己有興趣或喜歡的運動，因為要達到強身健體，不是一朝一夕可以達到，一定要持之以恆，養成定時做運動的習性才可以達到目的。

一般來說，運動可分為幾大類，包括 1. 帶氧運動，2. 伸展運動，3. 強化肌肉運動，4. 關節感應平衡反應運動。究竟這四類運動有什麼不同？有什麼不同的功效？同時我們應該做那一類或幾類的運動呢？今期我們將詳細說明帶氧運動的好處、要小心的地方，同要注意的問題：

**帶氧運動**--簡單來說，帶氧運動是指你的身體多組大肌肉同時有規律地活動，而導致你需要呼吸大量氧氣，這類活動例如有：跑步、游泳、踏單車、跳舞健身、踢球、打籃球、網球及壁球等等。這類帶氧運動主要的功效是幫助你增加心肺功能、促進血液循環、燃燒脂肪、強化肌肉，從而導致降低你體內膽固醇，減低心臟病的機會，增加你肌肉同關節活動範圍，預防骨質疏鬆。以上都是帶氧運動的好處，但是如果你做得不適當，例如過量同太急進，都會容易引起肌肉勞損，關節損傷，甚至嚴重因心肌負荷過重而引至的心臟病，又或者運動時不注意補充水份，亦都會容易做成脫水、中暑等情況，這都是不適當做帶氧運動的反效果同壞處。所以做這類帶氧運動時一定要記著循序漸進，有恆心，養成習慣定時去做才會收到效果。開始做運動時，可隔日做，這會減少肌肉過勞，做運動的時間，視乎個人體質，15 至 30 分鐘都可以，如體力不繼，可中途休息或停止，勿勉強去做。

好多時，當大家做帶氧運動的時候或做完運動之後，常常有肌肉痠痛的現象，通常過一、兩天便會無事，這是正常現象。但如果疼痛感覺超過三天，這就表示你運動過量了。如果發現有此現象，最好將你的帶氧運動量減低一些，或者減低一半，休息數天再做，但千萬不要停止不做運動，因為如果超過兩星期你不做此帶氧運動，則你第一次做運動的效果就會沒有了，又要重新開始過。要減少肌肉痠痛，除了適量運動外，最好做 5 至 10 分鐘熱身運動，及運動後，慢行數分鐘或拉筋作冷身。

其實，帶氧運動量是需要慢慢增加的，千萬不要急進。而做運動時及運動後，關節及肌肉不應有不舒服或腫痛的感覺，如果有的話，就要停止這運動，找物理治療師

或醫生研診。大家要特別注意的是當你做帶氧運動時心跳率假如不增加反而變慢或過速，或有頭暈、眼花、胸悶痛或呼吸困難現象，應立即停止，並向家庭醫生請教。最後是大家盡量不要在烈日炎熱天氣下做帶氧運動，而且，不要等到非常口渴時才喝水，以免發生脫水中暑情況。當然飽餐及喝酒後，身體不適，傷風感冒生病，都不宜做帶氧運動。

下一期將會繼續討論伸展運動，強化肌肉運動，及關節感應平衡反應運動。