

# 要健康就要動

## 規律運動的 11 個小秘訣



劉文俊 臺大醫院家庭醫學部主治醫師

資料來源：衛生福利部國民健康署健康九九網站

**要**健康就要動，要能享受生活更要有足夠的健康體能，良好的健康體能則來自於規律的運動習慣。美國心臟學會根據運動與健康的相關研究，制定運動指引提供民眾的參考，以預防心血管疾病的發生。這個運動指引建議：一般人應從學校初期就養成固定運動的習慣，並力行到終身；每個人能夠從事中等強度的運動（如：快走、騎單車、做家事、健身操、太極、社交舞、桌球…等），每天至少 30 分鐘，每週宜有 5-7 天，對於不能勝任上述建議者，可以選擇較低強度的運動，並縮短時間，因為這樣還是會比多處在靜態活動的生活型態來得好。

對一般人來說，偶而運動一下還容易，但要規律每週多次運動則有些困難。如果要長期維持運動習慣，則需要一些小秘訣來協助，這些小秘訣可以幫助我們繼續去從事你所選擇的運動項目。歸納這些被建議的小秘訣，介紹如下：



**1. 選擇自己喜歡的運動，而且至少兩種以上：**  
習慣的養成不是靠勉強，必須是自己喜愛的運動才有可能成為生活習慣，所以一定得挑選自己喜愛的運動來從事，才容易愛上它。運動的執行會受很多因素的影響，天氣是很重要的一項，如果自己設定有多種可以從事的運動選項，會讓自己更有彈性去因應阻礙運動執行的生活事件，順利達到規律運動的習慣。

**2. 要有運動夥伴一起從事活動：**  
同伴的存在對養成運動習慣是一種很好的助因，除了運動時間可以當做一種社交活動外，同儕之間的良好互動或監督，更可以促成運動習慣的養成。

**3. 將運動擺在生活中重要的順位：**  
由於運動的益處並不是那麼物質化，也不是很急切需要，所以生活中遇有重要事件發生，時間排擠效

應的關係，運動習慣常就是最先被犧牲掉者。習慣養成不易，中斷後要再繼續則又更困難。所以將規律運動視為生活中的重要事項，將它擺在很重要的順位，就像刷牙洗臉每天非做不可，如此就比較容易保持運動習慣。

**4. 每天固定時間去運動，融入生活習慣：**  
最不容易丟掉的習慣就是融入生活中，而要融入生活中就要有固定時段，因此依照自己的狀況，將運動時間規劃到生活中，無論是安排在早晨、晚上或是下班後回家前，只要符合方便做到，又不容易忘記，就一定是個人的最佳選擇。

**5. 即使很累還是要例行運動：**  
工作很累常是今天不運動的藉口，今天累、明天累，後天可能更累，即使已經養成的運動習慣也不堪這樣斷斷續續的拖延，最後終有中斷的一天。因此，體認到運動對健康的重要後，要給自己堅定的信念，如果只是平常的工作疲累，運動不至於加重疲累的程度，反而會有放鬆心情、減緩疲勞與提升精神的作用，因此去運動是可以勝任的。

**6. 善用可以協助運動的小工具來記錄運動的過程：**  
現在科技進步，即使不加入運動俱樂部，還是有很多的小工具可以協助我們去記錄運動過程的一些指

標。最簡單的就是計步器，可以回饋給我們每天走了多少步，有沒有超過預設的一萬步，讓我們知道今天有沒有達標？沒有達標時才知道去補足缺少的運動份額。智慧型手機普遍使用後，已有不少實用的應用程式可供利用，慢跑者常會利用這些小程式協助自己訂定運動目標，並提供督促自己持續運動下去的動力。筆者也曾下載其中一個被廣為使用的程式 mySports，除了協助自己了解跑步的總距離、跑步花費時間與跑步速度外，我也將之應用在測量距離，以前無法知道自己常走的路段到底有多遠，現在拿這個程式來測量就清楚了，對自己上下班固定行走路段的距離就有很好的掌握，也可以知道自己的行走速度，非常好用。

**7. 注意運動後所帶來的正面改變：**  
別人怎麼講運動對健康益處有多大，都不如自己實際體驗的真實。運動對心血管疾病的好處，需要長時間的累積才能呈現，但運動仍然有一些短期可以讓運動者體會到的好處，如：運動後情緒更安穩寧靜、運動後心跳緩和順、運動後對自己努力投入的良好感覺，還有運動一段時間後生理指標的改善（如：血糖變好、血脂變好、心肺功能改善、耐力變好等）。

如果沒有體會到別人所講的好處，那要繼續運動的信念大概很難



維持；相反的，如果有體驗到這些正面的效益，順勢就有激勵自己繼續運動的動力。因此用心觀察這些運動所帶來的正面效應，也是協助維持運動習慣的妙方。

**8. 訂定獎勵自己的措施，犒賞自己：**  
秘訣是「自己給自己獎勵」，自我設定當達成目標之後要給自己的獎品，例如去旅行或買一套衣服。有了合理的目標，練習有動力，也有方向。在達到目標後別忘了給自己獎勵一下，再設定下一個目標去練習，幾次之後，運動習慣就會自然養成了。

**9. 逐漸增加運動強度、時間與難度：**  
要養成運動習慣，一定不能負有負擔（包括心理的或生理的），因此採取「舒適無負擔」的養成方式應該是最好的方法，可以讓運動成為一種生活享受而不是忍受，會比較容易做到。

對於一個沒有時間，但又想要成功維持運動習慣的人，一個聰明的方法是從走路開始。從每次走 15 分鐘，每週走 3 次，然後慢慢增加運動的時間與頻率。剛開始走的最初 5 分鐘，應採取比較溫和的速度，之後要慢慢加快速度，讓心跳達到你的目標心跳率，最後的 5 分鐘要逐漸緩和下來。接下來的一週，中間快步走的時間可以稍微延長 2 ~ 5 分鐘，之後每週可以繼續加長快步走的時間，

直到可以每次走 30 ~ 60 分鐘。

**10. 利用累積片段的運動時間來達成，例如：**

以爬樓梯代替坐電梯、把車子停在較遠的地方、提早一站下公車、走路去上班、走到較遠的地方吃午餐、工作或開會累時做五分鐘伸展運動等。

**11. 利用比賽或公共活動來當作練習目標：**

選定一個比賽（或活動）當成目標來練習，例如：如果喜歡慢跑，可以選擇慢跑比賽做為自己的練習目標，如參加明年度的台北馬拉松 9 公里組的比賽，不但增加趣味性，也可以激勵企圖心。

以上只是一些協助養成運動習慣的小秘訣之舉例，相信應該還有更多的小方法可以應用。每個人只要在生活中用心體驗，會更容易發掘適合自己的小技巧。為了讓運動成自然、變習慣，大家加油囉！

參考文獻：

1. 劉文俊：如何利用生活方式調整降低心血管疾病。預防保健。新北市：國立空中大學，2015：83-86 頁。

