



要活就要動！

用汗水給自己做保養

文／張靜安 圖／編輯部

「Run Forrest, run!」，阿甘快跑！

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道下一顆是什麼味道；Life was like a box of chocolates, you never know what you're gonna get.」這句經典台詞出自西元 1994 年的經典電影《阿甘正傳 (Forrest Gump)》。

智商只有 75，不良於行的阿甘 (Forrest Gump)，小時候遭同學霸凌，一次因逃跑脫困之際，意外解開了用以矯正嚴重駝背的支架束縛，從而奔上傳奇的人生路。解鎖跑步天賦後，被保送大學加入美式明星足球隊，甚至因為球隊成績得以覲見美國總統。

跑得快，跑得勤，使阿甘在越南服役時逃離槍林彈雨，保住性命回到家鄉，還搭救了日後成為合作夥伴的換命同胞。更重要的是，跑步成了他人生每遇困難時的解藥。母親以及女神都對他說：「有事就跑吧，別回頭。」

在經歷母親過世，心愛的另一半一而再，再而三離開，阿甘用幾年不休的跑步，數度橫越美國去面對無盡空虛，一時間竟成了當時的精神領袖。回顧四肢發達的他並沒有做過什麼了不起的事，但每一件小事都拼盡全力去做，專心做到最好，在專注跑步中，他鍛煉了

身體，更獲得重新開始的力量與救贖。跑步，貫穿阿甘的生命中一幕幕精彩時刻。跑步不需太多裝備，是最容易上手的運動選項之一，跨步的專注中讓人心緒沉澱，加乘近年來風靡的馬拉松賽程，呼朋引伴一起練習，廣受民衆喜愛。

全球人口中激增的 60 代，如何活到老，動到老

根據聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 發表，全球人口中 65 歲及以上的人數和比例正在增加。西元 2022 年，全球 65 歲及以上的老齡人口為 7.7 億。到西元 2030 年，這一數字將增加到 9.94 億，預計西元 2050 年，將增加到 16 億。這增長以前所未有的速度發生，並將在未來幾十年加速，特別是在發展中國家。

當一個社會的 65 歲以上老年人口占比超過 20%，稱之為「超高齡社會」。根據國發會推估，臺灣的超高齡社會將於西元 2025 年到來。隨著平均壽命增長，國人的健康意識抬頭，運動成了全民運動。運動的好處不勝枚舉，針對不同年齡層，身體所需的能量，以及能負荷的範圍都有所不同，因此運動類型和強度也應該適時調整，才能好好「活到



老，動到老」，達到健康且慢老的成效。

洛杉磯跑步工作室 STRIDE 訓練計畫負責人莉安佩丹特 (Leanne Pedante) 受訪時建議大眾，40 歲開始，有氧運動和重量訓練應該同時並進，因為前者可以保持心肺健康，後者則是強化骨骼及肌力，且每過十年都要根據身體狀態調整強度。

40 歲快走或游泳，搭配重量訓練；50 歲加強核心肌群訓練，培養平衡感；60 歲則可多參加團體課程，鍛鍊之餘促進社交，不和社會脫節。

醫學研究顯示，40 歲開始肌肉會開始流失，且每十年更會損失 3-5% 的肌肉量。因此，透過運動來強化肌耐力，可有效延緩身體衰弱速度。當邁入 50 歲，不僅肌肉量及耐力的流失速度變快，身體代謝率也會跟著下降 10-15%，此時的骨質密度都會降低，因而增加骨折的風險。到了 60 歲，甚至是 70 歲以後，很容易因為體力不足或身體病症等因素而放棄運動，如果這階段能持之以恆堅持運動，身體得到的回饋會更大。

哈佛醫學專家總結的六個運動好處

哈佛醫學專家蓓兒·帕瓦 (Bal Pawa) 博士新出版的《超減壓的 BMW 身心自療法：哈佛醫學專家教你重新設定身心狀態，對抗疼痛、焦慮與自律神

經失調 (The Mind-Body Cure: Heal Your Pain, Anxiety, and Fatigue by Controlling Chronic Stress) 》一書中提到，運動的六大好處主要包括：

調節壓力荷爾蒙

想要身體減少分泌皮質醇，方法之一就是多運動。研究顯示，人在做運動時，皮質醇會暫時升高，但之後就會恢復正常。而有運動習慣的人，皮質醇濃度會比較低。規律運動的人在面對壓力時，適應力與韌性都比較強。因為他們身體系統能協同運

作，有效地調節壓力荷爾蒙。

改善記憶力

運動會讓大腦成長，而壓力則會使其萎縮。運動時，身體會分泌更多神經傳導物質是記憶、學習力與情緒的基礎，會增強認知能力、增進記憶力以及專注力。

改善疼痛

運動後會增加腦內啡。這種天然的止痛藥就好比身體內建的麻醉劑，有助於修復身體組織，並且會引起極度愉快的心情。

有慢性疼痛的人，多多練習深呼吸心情就會好一點，疼痛感也會減弱，規律地進行有氧運動，身心就不再那麼緊繃，心會更平靜、睡眠品質也會變好。

改善心情與睡眠

運動可以讓我們心情好，變得更有活力與樂觀，還能提升自信心。有運動的人，身體比較少發炎，睡眠品質更好。只要睡眠品質好，身體就會釋放出修復性的荷爾蒙。





避免身體發炎

科學研究已經證實，運動時所分泌出的腦內啡能有效降低身體的發炎情況。大腦發炎可能導致阿茲海默症與憂鬱症，所以運動才那麼重要。美國梅奧醫學中心（Mayo clinic）的報告統計指出，有運動習慣的人平均增加七年的壽命。保持運動能控制高血壓與糖尿病，還能預防阿茲海

默症。這些疾病都會造成身體發炎進而傷害到大腦。不管是哪一種慢性疾病，運動都是最好的自我療法。

“運動讓人更相信自己有無窮的潛能！”

身為超級運動狂的知名女演員，參加許多實境節目時，總讓人驚訝身材纖細的

她，竟然可以完成許多高強度的訓練要求。女演員透露除了飲食自律之外，長年盡可能維持每周 2-3 次的運動習慣，即便人在外地也會多帶一套訓練服，用雙腳向到訪的城市街道打招呼。深刻體會到運動帶來的各項好處，她說：「運動更讓我更相信自己有無窮的潛能！」

她也提醒粉絲們加入培養運動習慣的行列，尤其鼓勵長坐在辦公室的女孩們，

把汗流起來！「練習，是為了遇見更好的自己；奔跑，是為了感受活著的自己」一點一點給自己設定階段性小目標，讓我們跑得更快樂，動得更自在，活得更自信！

“鐵人生活 完成一部部文字長征”

今年 73 歲的日本文學作家，用跑步為示範什麼是最好的修煉，他不但跑步，近年還加碼自行車和長泳，用他那看起來一點都不健壯的身體告訴全世界，他就是橫跨文字和運動世界的超級鐵

人。

多次入圍諾貝爾文學獎的他，分享讀者自身的運動感悟表示，是鐵人三項支撐他完成一部部的長篇小說。他說：「我想





寫故事時，沒有體力就沒辦法寫。如果沒有所謂集中力或持久力的話，就沒辦法引出故事來。缺乏體力是無法寫作的。尤其當故事越來越長，書變得越來越厚，如果不提高內部的持續力、集中力，就不可能完成作品」。重視健康、抗衰老的他，透過運動不但鍛煉身心強健，還能持續維持生活紀律。

更有學者形容這位諾貝爾文學家，認為他不講究力量的對決，而是將運動融入日常，像溫柔的熟男跑在路邊、游在水裡、自顧自地踩踏車輪，並用這樣的方式為自己療傷、解憂。

體育署調查：想到才動、強度低、運動偏食；說的是你嗎？

體育署民國 110 年公布的《運動現況調查》發現，全臺灣規律運動人口為 33.9%。從年齡層來看，65 歲以上的退休族規律運動的比例接近六成，但還在職場打拚的 30 歲至 65 歲的中年，只有兩成左右有規律運動習慣。

作者黃惠如，結合深耕復健科領域 30 年的雙和醫院副院長劉燦宏，與營養學者黃惠宇；肌力、體能教練李杰等各方專家提醒民衆，雖然許多人都有運動習慣，早晨公園也能看到滿滿都是運動的人，但多數都在甩手、拍打和走路。走路是不錯的運動，但無法抵禦肌肉無情的流失，遑論

甩手和拍打。

而運動不規律、強度低、項目單一等三大運動問題，都是造成我們未老先衰的原因之一。

臺灣人普遍想到才運動，運動強度也低，不喜歡流汗、不喜歡喘。運動時選擇會流汗也會喘的，隨年齡如陡坡般下降，二十幾歲的人約尚有一半的比例，但調查五十歲的人發現，幾乎是每三個人才一個 (36.1%)。

而運動偏食也是普遍現象之一，從《運動現況調查》來看，臺灣人最常做的運動是散步走路健走 (55.2%)，其次是慢跑 (21.6%)，排名第三的是爬山 (13.2%)；排名其後的籃球、瑜伽等項目，全都掉入一成以下。

有人認為，自己運動目的是養生，不需要那麼操，更有許多人怕從事肌力運動導致受傷，事實上，肌力運動並不只是給健美選手、運動員或動作片男主角。最能從肌力運動得利的，就是中老年人。許多研究證實，只要經過三個月的重量訓練，就能建立肌力。

比起追求健美的線條、追求爆發力的訓練，中年後更需要著重功能肌力訓練，其實就是每一天我們會用到的動作所需要的肌力與肌耐力，如走路、蹲下搬起重物、推開沉重的門，或只是從椅子上站起坐下而已。無論你幾歲，這些訓練都能幫助你

的日常活動，而不只是肌肉看起來雄壯有線條而已。

泡芙族，如何開始運起來？

常年不運動的朋友，如何開始運動呢？首先可以試著給自己設定一些簡單的量化目標，例如規定自己每天運動至少 20 分鐘，或六千到一萬步，可搭配運動產品，例如計步器。每達成一個小目標，就稍微

犒賞自己，像是流行兼實用的運動鞋子、衣服，賦予揮汗運動後的一些小確幸。

要增加肌力，幾個大項目如阻力運動（健身房機械式器材）、耐力運動（騎自行車或固定式室內腳踏車、慢跑、快走、游泳或水中運動）、柔軟運動（太極、瑜伽、皮拉提斯）及平衡運動（單腳站立訓練等）都可循序漸進。而為避免造成傷害，尤其是中高齡的朋友，自我練習的運動強



度不要過高，從健走、瑜伽這類基礎運動開始挺好的，增加成就感，降低運動帶來的心理負擔。

平時提醒自己多走少坐，盡量增加活動量，培養運動意識很重要，坐公車時站著、走樓梯、午休找遠一點的餐廳吃飯，還兼具讓生活產生變化的驚喜。另外，把運動習慣融入家庭生活，週末盡量安排較為活潑的戶外運動，例如騎單車、玩飛盤或打球，提升周末活動的品質；或是參加團體：找尋運動為主題的坊間社團或社群網站，召喚三五好友一起運動，彼此鼓勵、增強動機，都是很好就手的方法。

在運動前，先測試了解自己身體的狀況，決定適當的運動強度。練習測試動作一個月，打好基礎後，才進入下一階段的初階與進階練習。有身體考量的人，應該主動向醫師，教練諮詢，找出最適合自己

狀況的運動或活動方式。不勉強不躁進，把運動當成三餐一樣重要，排進日常生活裡，才能落實在每一天。

「開始永遠不嫌晚， 快把汗流起來！」

阿甘在猶他州紀念碑谷附近決定停下腳步。他總計跑了3年2個月14天又6個小時，期間共橫越美國三次，面對採訪跑步動機的記者時，阿甘說：「那一天，沒什麼特別的理由，我決定來去小跑步一下。於是我開始朝著路的盡頭跑去。」

記者再問：「你怎麼辦到的？」

阿甘回答：「就是不斷把一腳踩到另一腳前面。如果累了，我就休息。如果餓了，我就吃東西。如果想上廁所，我就去上廁所。」

其實，從電影一開始，阿甘就為了各



種不同的理由跑步：為了逃避霸凌、為了援救同袍、為了回家…「沒什麼特別的理由」的輕描淡寫，其實意味著比以往更為艱難萬分的理由。

上帝給了一個孩子僅僅75的智商，但同時也給了他一雙好腿。阿甘一直不停地跑，跑過孩子的追趕，跑過橄欖球場，跑過越戰，跑過死亡。跑步帶給阿甘巨大的榮譽，戰爭英雄，明星球員；跑也帶給他信仰，面對命運，阿甘所做的就是別停下一直前進的腳步，而跑步也將他人生的種種際遇，巧妙地串連在一起。

或許就像阿甘一樣，我們開始某個運動可能出自偶然。沒料到它漸漸影響我們

的後半生，為我們的生命加諸耐力、添了遊歷、掙來自信。運動所帶來的更大於運動本身。

開始永遠不嫌晚，不管幾歲都能體會到運動的樂趣，以及對身體帶來的好處。

「用進廢退」這個現象已經科學家證實。

多運動，富含氧氣的血液就會灌注到身體裡的每個細胞，並幫我們排出各個組織與器官中的毒素。運動時，心跳加快，肌肉會更加用力，我們的骨骼肌因此變得更加強壯且靈活。唯有進行身體活動，身心才能常保健康，也才有韌性能面對壓力。

用汗水給自己做深度保養！讓體力與心智都能陪伴你我，活到老，健康到老。🏃