

# 掌握健康才能擁抱未來—— 你今天做運動筆記了嗎？

新北市林口區興福國民小學校長 宋宏璋

## 壹、前言

現代的社會，因為科技迅速的發展，使得科技動力取代傳統的勞力，人們變得越來越懶得動，自然而然在日常生活中運動的機會日益減少，正因為常處於坐式生活型態，缺乏大肌肉的活動，因而造成過重、肥胖及體適能下降，健康就此出現了問題。1996年美國衛生署（Surgeon General）指出運動不足的現象是一個很嚴重的全國性的公共衛生問題，2001年國際健康體能與有氧運動以「二十一世紀最重大的公共衛生課題——運動不足」為研討主題，強調運動不足所帶來公共衛生方面的負擔，以及運動在健康中所扮演的角色，再再顯示運動的重要性與逐漸受重視（Blair, 2001）。

另外，衛生福利部國民健康署於民國104年發表「高齡社會白皮書」，我國65歲以上的老年人口於民國82年占總人口比率超過7%，使我國成為高齡化（aging）社會；107年將擁有超過14%的老年人口，進入高齡（aged）社會之列；114年則可能超過20%，成為超高齡（super-aged）社會。這樣的人口發展趨勢凸顯老人健康與社會照顧的重要性，由此可知「健康」議題對於台灣社會有多麼的重要。

除了運動能積極地促進健康之外，2017年2月出刊的遠見雜誌封面故事更是以「偷學成功者的運動筆記」為題，採訪團隊專訪數十位熱愛運動的成功人士、各領域專家，從他們的運動筆記中窺見他們的人生觀，讓人發現「原來，運動這麼不簡單！」這不禁讓我們想問到底「運動」具有什麼樣的魔力能夠鏈結「成功」，看來這個問題的確值得好好地探討一番，這也就是促使筆者特別撰寫此文的真正目的。

## 貳、摧毀健康的殺手

根據世界衛生組織（WHO）在1948年提出：「健康不僅 疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態。」由此可見，健康是指身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。爰此，我們可以將健康分成身體、精神及社會三個面向來探討：

### 一、身體層面：

（一）身體活動內容改變造成體適能普遍不佳：隨著經濟發展與科技發達，人類生活更進一步的都市化和網路化，因此坐式生活形態的增加，造成身體活動量的減少。家扶基金會（2016）提供1份有關於「我國歷年國小學生裸視視力不良率」統計數據，顯示104學年度時臺灣地區小學生視力不良率平均為46.13%，從小學一年級開始，隨著年齡的增加，視力不良率不斷增加，到六年級時為63.95%；另外，體適能檢測合格率也是隨著年齡逐年增加而有所下降，這些數據透露出的含意可見一斑。

（二）飲食習慣不良造成不健康體位：隨著飲食西化及雙薪家庭外食化，國人的飲食內容物普遍呈現高油鹽、高膽固醇、高熱量、纖維量不足的特性，再加上個人無法自律的飲食習慣（暴飲暴食或未定時定量），民國103年18歲以上國人體位分布，過輕為6.53%、正常為53.79%、過重為23.91%、肥胖為15.78%（衛福部，2015），其中體位不正常者高達46.22%，將近一半。長期以來，體

## 焦點話題 >>>

重過重與肥胖者若沒有保持規律的身體活動及注意飲食，其罹患慢性疾病的機率將高於保持規律身體活動者，依衛生福利部統計處公布之103年十大死因，其中有7項與肥胖有關（衛生福利部國民健康署，2015）。

- (三)黑心食品引發食安風暴：從早期發生的病死豬，到近幾年來的違法食品添加物、塑化劑（手搖飲料）、毒澱粉、毒豆干、毒醬油、地溝油等事件，黑心食品持續不斷的發生在國人的生活周遭，影響消費者健康甚鉅。「你吃進了什麼東西下肚，你知道嗎？」根據衛福部公布的「死亡發生時鐘」，104年每3分12秒就有一人死亡；居國人死因首位的惡性腫瘤，平均每11分13秒即奪走一人生命，比103年快轉了11秒（衛生福利部國民健康署，2015）。

### 二、精神層面：

- (一)憂鬱症及焦慮症狀：憂鬱症是一種涉及身體、情緒和思想的疾病，它會影響患者的飲食和睡眠、對自己的感覺以及看待事情的方式，憂鬱症並不同於暫時的情緒低落；焦慮症狀則是以反覆並持續的伴有焦急、恐慌症狀和自律神經紊亂的精神症障礙。如果不進行治療，症狀可以持續數週、數月或是數年，現代的青少年受到父母親的教養態度、學業壓力、同儕關係、兩性交往、社交能力、網路世界等而罹患憂鬱症或焦慮症狀，這種擔心往往是與現實極不相稱的，使患者感到非常的痛苦。
- (二)情緒困擾：孩子遇到外界的阻礙挫折或是產生錯誤的認知觀點而導致情緒的困擾，以至於需求無法被滿足，因而產生焦慮、痛苦、恐懼、情緒不安與猶豫不決等情緒狀態，這些負面的情緒如果無法被調適，可能就會以壓抑或是

偏差行為來傳達內心的感受。家扶基金會（2010）曾公布一份調查數據，針對3,389名12~26歲的經濟弱勢家庭青少年進行檢測調查結果發現有輕度情緒困擾者佔35.8%，中度情緒困擾者佔32.7%，重度情緒困擾者佔13.9%，顯示83%的孩子有不同程度的情緒困擾問題。

- (三)缺乏自信心與挫折容忍力：現代孩子從小就承受極大的壓力，意志力相對的薄弱，在他們成長過程中，父母總要求他們必須不斷進步，以達到期望，卻很少考慮到他們是否具備這樣的能力，是否有信心去面對這麼多的困難和期望。假如你覺得在孩子的身上有害怕競爭、害怕失敗、不敢嘗試的特性；面對一些比賽或新的學習，他也都很猶豫，那孩子可能就是對自己的自信心不足或缺乏挫折容忍力。

### 三、社會層面：

- (一)缺少社交技巧與人際互動：少子女化再加上現代家庭教養趨勢（媽寶特質），因此大多數的孩子在學校與同學相處時，往往會因缺乏社交技巧而不知如何與人溝通。人際關係是社交技巧運作的產物，這樣的現象反映在現在年輕世代的溝通模式，大多數都染上所謂的虛擬社交依賴症，也就是僅透過如臉書（FB）、微博、Twitter等網路社交平台進行溝通，欠缺面對面的實際溝通，實境社交比例不斷地降低。
- (二)缺乏團隊合作的精神：現代社會公民的自我意識是比較強烈的，就是強調所謂的人權與尊重，這並不為過；但若是陷入一種本位主義的態度和心理狀態時，就容易只顧自己，不顧大局；若是對自己無益時，更不願意和別人合作，因此對別部、別地、別人會漠不關心。這跟

團隊強調一加一大於二的效應有所不同，這表示團隊裡的個人必須要有隨時隨地犧牲與奉獻的心理準備，如此方可因互助合作產生綜效，而以更快速和更容易的方式達到團隊目標。這與本位主義者被認為缺乏大局觀和全局意識，考慮問題時以自我或小團體為中心，無論利弊得失都站在局部的立場上，是截然不同的。

### 參、運動才是王道：

當一個人因接觸運動，進而採取規律運動的生活習慣後，身體和心理都起了很大的變化。而這些變化和前面所談的方向一樣，都是正面的效果。當一個人減少疾病並且有良好的身體適應能力，對其心理安寧（psychological well-being）有很大的幫助（盧俊宏，2002）。以下仍將針對身體、精神及社會三個面向來說明運動對人類的益處：

#### 一、常保身體健康：

在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，透過規律的運動保持絕佳體適能就能減少疾病的罹患，許多學者專家都報告有運動或常活動的人比不運動者較不會得到冠狀動脈心臟病，規律的運動好處很多，可以減輕體重，也能降低血壓，也可以促進血液循環，改善心肺功能，防止關節僵硬，舒緩情緒，改善生活品質。

再者，運動能進新陳代謝，改善酸性體質，減少身體罹患癌症的機率。隨著年齡的增長，新陳代謝率會逐漸下降，再加上現代人的生活型態（熬夜、吃宵夜、不吃早餐、運動不足及過重的心理負擔），對身體造成很大的負面影響，許多生活及飲食習慣，正默默的使我們的體質變酸，你知道當你的身體變成酸性體質時，將會有多大的危機嗎？日本著名醫學博士柳澤文正曾做過一個實驗，那就是找100個癌症患者抽血檢查，結

果100個癌症患者的血液，都呈酸性，也就是酸性體質。

其三，透過鍛鍊習慣的肌肉訓練、高強度間歇訓練及分段健身運動會加速燃燒體內的脂肪，提升基礎代謝率；運動量不足的人，腸道蠕動也很遲緩，使糞便停滯不下；運動量大的人，腸道蠕動快，糞便停滯的時間短，從而保障了腸道的暢通（健身筆記，2016）。

最後，運動具有延緩老化過程的效果，辛軍霖（2015）：「有氧運動、高強度間歇訓練與力量訓練都對延緩老化有正面的影響。研究團隊建議有心血管疾病的人透過運動改善身體狀況，這項研究有助於我們了解，運動是如何促使我們的身體器官及細胞防止衰老。」運動可以降低人的老化速度、減少疾病的發生，也可以進而減少醫療資源與費用的支出，減少社會成本的支出。

#### 二、強化精神功能：

首先，運動能減少罹患憂鬱症的風險或減輕憂鬱症狀，得到立即的心情改善。另外，運動也有治療酒癮的功效，酒精是一種中樞神經抑制劑，主要是直接影響到腦神經細胞的機能，它還可稱為「多重器官殺手」。適度及規律的運動可幫助對抗壓力、焦慮情緒，當一個人有運動習慣，往後遇到壓力、焦慮難關，很容易就能過關斬將，擺脫壓力、焦慮情緒，這項研究已發表於「運動醫學與運動科學」期刊，醫界早發現運動可幫助改善心情。

其次，你聽說過“跑步者的愉悅感”這個名詞嗎？引起這種身體變化的物質就是β腦內啡（β-endorphin），腦內啡被稱為腦內麻藥，這是屬於體內的報酬性質激素，一旦人體開始分泌腦內啡，馬上就會湧起幸福的感覺。根據研究顯示，腦內啡對人體的止痛效果居然是嗎啡的6倍以上（運動小知識，2012）。

## 焦點話題 >>>

最後，科學家也發現為什麼有些人在遭遇逆境打擊後，能順利恢復，而有的人卻仍身現泥淖。人生總會面臨各種壓力和挫折的挑戰，而復原力就是走出困境，重新振作（bounce back）的能力。培養復原力，沒有一體通用的方法，你必須找出對自己最有用的鍛鍊方式，其中一個方法就是「持之以恆的運動」，科學家發現鍛鍊身體肌肉，可讓人的心理更加堅韌，這是因為運動同時也會刺激新神經元的發展，而神經元會因壓力而受損害。

### 三、提升社會適應力：

溫鳳美（2012）：「青少年時期所面臨之種種問題，不論是課業學習、生理方面、心理方面抑或人際交往、社會適應方面，均有學者研究指出，運動是最具效益的天然良方，若能在青少年時期親近體育，培養規律的運動習慣，具備運動智商，深切體會運動種種益處，發揮運動家精神，不僅可有效改善自身問題，甚可推己及人，達到社會和諧、厚植國力之效果。」

或許這與運動世界特別重視倫理有關，「尊重」、「自律」、「公平競爭」及「運動員精神」可以說是運動倫理的核心價值，也是運動員必須具備的運動道德，包含友誼這種高尚的道德在內（教育部體育署，2014），謹守運動倫理將有助於個人遵守社會規範，讓社會適應更加順利。

再來是運動的情境不僅提供技能追求的機會，更能夠激發個人與團隊溝通、領導、合作、默契及團隊精神培養、戰術思考及應用、遵守規則和競爭等，臺師大體育系教授洪聰敏分析：「運動，儼然是人生場合的絕佳模擬。」最終，多元的運動方式可促進與他人互動頻率，增進人際關係，並從中學到人生道理，以下提供遠見雜誌萃取的八堂課供讀者參考：「第一課：運動讓人不斷超越自我；第二課：在運動中訓練耐挫力；第三

課：向運動學按部就班的執行力；第四課：從運動中練習承擔；第五課：從運動中習慣失敗，與逆境對話；第六課：運動中體會慢即是快的哲理；第七課：從運動體驗瀕死的恐懼，換來勇氣；第八課：向運動學如何在低潮中找出口。」

### 四、其他

近幾年最受到注目的運動議題就是「運動能刺激神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌」，這些物質能夠提高專注力、學習動機及學習效率，「運動改造大腦」一書提供了運動幫助學習的實證研究，說明運動能使大腦進入最佳運作狀態，調節大腦運作機制。

而青少年們正處於發展中的關鍵期，最易受周圍不良環境的影響，而造成其自我認定的混淆、盲從和偏激的思想、情緒衝動導致偏差行為。運動養成的耐力、意志力、受挫力、絕不輕言放棄、領導、團隊合作等特質，是人生不可或缺的技能。劉照金（2002）在我國當前推展全民運動的問題及解決之道一文中也提到：「推展全民運動，豐富青少年的運動項目與環境，滿足青少年運動需求，可降低不良偏差行為的產生。」

最後要談的是運動具有無比的情緒渲染魅力，其熱度可是不輸五月天的演場會喔。精彩刺激的運動賽事能牽動現場觀眾的情緒，讓觀眾血脈賁張、同仇敵愾，也可稍稍忘記政治的紛擾或是工作上的壓力。所以，運動能凝聚國內民眾一致團結向心力，例如奧林匹克運動會、威廉波特世界少棒比賽、瓊斯盃籃球邀請賽、王建民及陳偉殷的MLB棒球賽等，都曾造成民眾徹夜未眠地守在電視機前熱情的參與，回想過去台灣也曾有過類似這樣的熱潮，當今國內的社會氛圍應該更需要這樣的運動熱潮來提振人心。

## 肆、結語

人生就好比各種不同的運動項目，有時候每一步都為了離終點更近（馬拉松）；有時候常常在九局下半會有意外的逆轉（棒球）；有時候靜才能制動，後發才能先至（劍道）；有時候後退就是前進（拔河）；有時候就好比板凳球員，是為了有一天能成為明日之星（籃球）；有時候只能前進，卻無法後退（高爾夫球）；有時候正面迎擊是最安全的防守，面對問題是最快速的解套（美式足球）。

看來運動不只是場上選手們的汗水與彼此間的勝負而已，在這個處處充滿傳奇的世界裡，它更是展現出人生不斷追求夢想與卓越的真諦，印度詩人泰戈爾（Rabindranath Tagore）說：「靜止便是死亡，只有運動才能敲開永生的大門。」期許讀者能夠針對健康勤做自己的運動筆記，讓未來活得更加耀眼有自信。

## 參考資料來源

- 世界衛生組織（1948）。「健康的定義」。取自[http://www.hksports.net/hkpe/health\\_fitness/health\\_definition.htm](http://www.hksports.net/hkpe/health_fitness/health_definition.htm)。
- 吳怡靜（2015）。「挫折復原力10大秘訣」。天下雜誌574期。取自<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5068241>。
- 每日頭條（2016）。「酸性體質是百病之源」。取自<https://kknews.cc/zh-tw/health/869xlg.html>。
- 辛軍霖（2015）。「運動好處多！每日健走25分鐘 延緩老化多活7年」。取自<http://www.setn.com/e/News.aspx?NewsID=92822>。
- 家扶基金會（2010）。「83%經濟弱勢家庭青少年有情緒困擾問題～家扶基金會呼籲家庭成員師長多予關懷支持」。取自<http://www.taiwannngo.tw/files/13-1000-5680-1.php>。
- 家扶基金會（2016）。「我國歷年國小學生裸視視力不良率」。取自[https://stats.moe.gov.tw/files/main\\_statistics/sight01.xls](https://stats.moe.gov.tw/files/main_statistics/sight01.xls)。
- 健身筆記（2016）。「提高基礎代謝率的21種方法」。取自<http://fitness.thenote.com.tw/news/detail/2379/>。
- 國際厚生健康園區（2005）。「運動可能使憂鬱症煙消雲散」。取自[http://www.24drs.com/webmd/chinese\\_t.asp?who=112688](http://www.24drs.com/webmd/chinese_t.asp?who=112688)。
- 教育部體育署（2014）。「學校運動教練手冊」。台北市：經典數位印刷有限公司。
- 游小雯（2012）。「愛惜身體 拒絕酗酒」。全民健康保險雙月刊第98期（101年7月號），衛生福利部中央健康保險署電子報。取自<http://www.nhi.gov.tw/epaperN/ItemDetail.aspx?DataID=3080&IsWebData=0&ItemTypeID=3&PapersID=264&PicID=>。
- 溫鳳美（2012）。「淺談運動對青少年之影響」。2012第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集：國立屏東教育大學。
- 運動小知識（2012）。「運動可以增加腦內啡，讓身體感到幸福的神奇腦內物質」。取自<https://www.facebook.com/notes/donldon>。
- 遠見雜誌（2017）。「偷學成功者的運動筆記」。遠見雜誌第368期。
- 劉照金（2002）。「我國當前推展全民運動的問題及解決之道」。國民體育季刊第132期\_教育部體育署。取自<http://www1.sa.gov.tw/resource/annualreport/Quarterly133/page038-047.htm>。
- 衛生福利部國民健康署（2015）。「中華民國103年健康促進統計年報」。臺北市。
- 盧俊宏（2002）。「規律運動、心理健康和生活品質」。國民體育季刊第132期-教育部體育署。取自[http://www1.sa.gov.tw/resource/annualreport/Quarterly132/page\\_060-073.asp](http://www1.sa.gov.tw/resource/annualreport/Quarterly132/page_060-073.asp)。
- 蘇湘雲（2014）。「規律運動有助改善心情 遇

## 焦點話題 >>>

壓力不焦慮」。臺北市：台灣新生報。

Blair S.N. (2001). Physical Inactivity :  
The Biggest Public Health Problem of  
the 21th Century。「2001國際健康體能與  
有氧運動研討大會講義」。