

如何讓運動融入你的日常生活

王中興／國立政治大學

這個地球太沉重，美國《Newsweek》正好以這個怵目驚心的標題，呼應著整個地球的過荷。沒錯，這個世界越來越胖，在經濟崩潰之餘，肥胖也成了世界新恐慌。

根據統計，美國的女性平均過重者居然超過 34%，亞洲雖然看似還好，但 1998 年到 2001 年的速食店的成長比例，相較於美國的 8%，亞洲地區居然是 126% 的成長數字，我們的飲食習慣不斷的往高卡爬，而居住環境的運動條件卻又沒有歐美好。會不會下一次新調查出爐，發現台灣成爲全世界最重的島嶼呢？（SHAPE 2003）

在你的生活圈是否常聽見一句話「你該減肥了。」，而這句話從誰口中說出來最有說服力？答案是醫生。多數肥胖（BMI > 30）都是因爲心血管疾病、血脂肪過高，膝蓋關節病痛等等原因求診，眾多醫院也針對肥胖者開起診療窗口，可見肥胖問題隨時都會發生在你我之間。

壹、20000 年減重歷史大彙整

肥胖從 15000 年說起，肥胖不是經濟起飛、生活富裕的副產品嗎？依大部分人的邏輯推斷，盤古開天、茹毛飲血的萬年歷史之前，那個連溫飽都顯得奢侈的時代，肥胖必然是聞所未聞的事吧。但種種的歷史證據顯示，早在 15000 年的開天闢地的蠻荒舊石器時代，就已經有肥胖這回事了。從後世考古工作上，在遍佈東南歐至蘇俄及北海的廣大區域中所挖掘出的化石、器具，就發現肥胖其實不是現代人的專利；在美索不達米亞出土的肥胖木乃伊，也證明了埃及時代也有肥胖者的蹤跡。也就是說，除了中國的楊貴妃之外，在埃及可能也有這麼一位豐滿的艷后。在橫跨考古學、醫學、地理學的研究中發現，世界各地的肥胖者體型各異，脂肪堆積的部位也不盡相同。（SHAPE 2002）

壓力是你的肥胖原因，當面對壓力時，我們很容易藉由無意識的吃來減輕壓力，因此大家就猜肥胖可能會由壓力引起。二年前，世界各地醫學研究開始了這個震撼性議題的探討，研究發現，壓力越大的人，肥胖的問題也越嚴重，而這種體重變化與腎上腺皮質醇（Cortisol）有絕對

直接的關係，也就是俗稱的「壓力荷爾蒙」。

當你面臨壓力時，身體會自動分泌腎上腺皮質醇，這種荷爾蒙能讓你擁有足夠的能力面對環境的挑戰，少量的腎上腺皮質醇，可有效穩定血壓、調節血壓心律及新陳代謝，以因應緊急狀況，這是正常且健康的身體機制反應。但當腎上腺皮質醇指數居高不下時，會一方面使得食慾不斷提高，尤其是對碳水化合物更加渴望，另一方面會使新陳代謝趨緩，導致肥胖因子在體內累積。

但問題是，我們的生活節奏越來越緊湊，因此當我們長期暴露在腎上腺皮質醇過分泌的狀態下時，也就是說荷爾蒙分泌過盛，健康問題就產生了。

人到了中年就每況愈下，身材中廣，這種有趣的情況是脂肪特別會累積在腹部形成中廣體型，而這又與心臟疾病、糖尿病、高血壓及高膽固醇有緊密的關聯，而腎上腺皮質醇的分泌會隨著老化而增加，這也說明為何大多數人年齡一大就發福。

有效控制腎上腺皮質醇的過度分泌，當然這是避免壓力帶來的肥胖與疾病的關鍵方式。「SENSE 計劃」就包括了壓力管理 (Stress management)

、運動(Exercise)、營養(Nutrition)、營養補充品(Supplements)，以及評估(Evaluation) 等五大元素。這個計劃實際且實用，不會空談一些你做不到的高標準，其中在壓力管理上，特別強調睡眠，隨著年紀增長，我們的上床時間往後延，但起床時間卻往前提，這使得 10 年你的睡眠時間都會至少少 30 分鐘，於是到了三、四十歲時，我們能得到充分休息的睡眠波階段，相較於少年時間，幾乎少了 80% 以上，而到了五、六十歲，幾乎已經無法享受睡眠了。因此想要減少壓力，睡眠是關鍵管理。

至於在運動方面，運動者的亢奮情緒，絕對可以幫助控制壓力反應，根據美國杜克大學研究證實，每天運動 30 分鐘，每週 3~4 次，會讓身體產生的紓解焦慮或憂鬱的反應，跟抗憂鬱藥物不相上下。

因此多運動、多睡覺，吃幫助你減肥的食物，以及適當的舒緩壓力營養補給品，加上追蹤評估自己的壓力來源，都可以讓你很有 SENSE 的對抗壓力傷害。(SHAPE 2003)

貳、克服運動障礙

你不運動的藉口是什麼？佛州大學最近的研究發現，以年輕的成人來說，前三名的原因分別是沒有時間、家庭責任與羞於見人，而羞於見

人又以體重過重的女性居多。首席研究員羅瑞·葛拉柏斯博士建議說，如果要打破這些常見的障礙，不妨試試下面這些對策：

- 每天排出固定的時間來運動。

假如朋友或家人想要引誘你去做別的事，就找他們一起來運動。要是能找喜歡活動的人當朋友，那就更理想了。

- 請家人幫忙減輕你的負擔。

然後利用空檔上健身房，像是大清早或中午的時候。

- 加入只收女性的健身房。

假如你對自己的身材沒什麼信心，清一色都是女性的健身房可以減少你的恐懼。

- 選擇有趣的活動。

當你更想運動時，那麼心裡的障礙看起來就會沒那麼可怕。

(SHAPE 2003)

除了克服心理障礙外，應注意十個常見的錯誤健身方式：

一、運動強度一成不變：

如果你的訓練課表總是一再重複，運動強度絲毫沒有任何調整，則肌肉很容易產適應的狀態；換言之，在運動效果上，你可能會趨於穩定且不易進步，因為每一種運動刺激的肌肉纖維是有侷限性的。然而，倘若你能勇於挑戰身體的肌肉，在訓練時增加動作上不同的角度的改變，或每隔一段時間將固定的動作稍加變化，則肌肉纖維的動作將因動作變換而增加，運動效果及強度也會隨之增加。

二、重量訓練時，執行每個動作每次的時間太快速

在進行強度訓練時，如果只把運動重點放在所做的動作次數上，則你運用的將是衝力而非身體的肌力。肌肉在建造過程中，得到的刺激會不一致，且無法燃燒更多卡洛里，你的肌肉或結締組織，可能因而容易拉傷。

三、運動過量，操得太兇

在進行了高強度的心肺或肌力運動後這段期間，如果缺乏足夠的休息時間，你是不會進步的，甚至還會破壞既有的運動成果。

四、除了心肺器材，啥也不想碰

老是做相同的有氧運動，和運動過量一樣，都是會破壞你運動成效的兇手。事實上，要加強有氧運動效果(在此指的是，能讓你事半功倍，燃燒更多卡洛里)，你要勇於跨出固定的輕鬆運動強度，

每週至少 1~2 次，去嘗試一些會讓你感到氣喘吁吁，且能聽見心臟跳動的運動強度。

五、重量訓練時，重量總是不對

假使在進行重量訓練時重量太輕，則在肌力、肌肉線條或骨質密度上無法得到改善。如果重量太重，會讓自己受傷的風險大為增加。而且還會練到不該練的部位。比方說，錯用身體的力量做二頭肌彎曲，反而讓目標肌群二頭肌沒練到。

六、蹲舉時膝蓋超過腳趾、腳跟移動、膝蓋內彎

錯誤動作會讓膝蓋肌腱和韌帶產生過多壓力，造成運動傷害。

七、進行站姿擴背划船動作時，背部沒打直、脊椎彎曲、手臂向上拉時，角度過大

錯誤動作會造成脊椎過多壓力，且未能真正用到背部肌肉的力量，訓練背部效果有限。

八、三頭肌向後舉時，上半臂搖晃、支撐的那邊肩膀沒能撐住而往下掉、老是將手臂往上抬起來、將小手臂往上舉起來時角度過高

當你犯了上述任何一點錯誤時，三頭肌訓練全都白做了，而且你的肩膀和肘關節也已承受過多的壓力。

九、捲體向上時，頸部過度用力、肩膀沒有上抬，腹部訓練效果不彰

犯了這些錯誤，會讓你的頸部經常疼痛，且腹部也不會緊實、迷人。

十、在平台上進行啞鈴胸肌飛鳥訓練時，手臂往下的角度過大

此動作會讓肩膀和肩旋轉護套肌群(位於肩膀深層的肌肉，非常脆弱且容易受傷)承受過多壓力。此外，一旦手臂向下拉的角度過大，不僅手臂不易向上推舉，胸肌也沒得到良好的訓練。

參、運動飲水原則

我們都知道水對身體的重要性，對於運動的人則更是如此；也許你也知道要多喝水，可是，運動的時候究竟該喝什麼水？喝多少水？什麼時候喝？可不常見有人對此提出解釋了。我們當然要多喝水，但更重要的是聰明喝水。

一、你在運動中流失多少水

想不到吧！跳上一小時的有氧舞蹈所流失的汗量，竟然接近一小瓶礦泉水。如果運動強度更強、環境更悶熱，那麼流失的汗量將更為可觀。

台北體育學院運動營養學徐教授表示，運動的流汗量主要和運動環境及運動強度有關，當運動強度越高，運動環境的空氣流動性越差，流失的汗也就越多。以一般人經常進行的運動，以一小時的有氧舞蹈、中低強度的慢跑為例，通常在運動後流失 500c.c 左右的汗，如果是在烈日下打籃球、或是更提高運動強度，流失的水分則可能將近 1000c.c。

此外，當運動後身體流失大量水分，血液中鹽的濃度就會隨之升高，並增加心血管運作的負擔，因此如果不適時補充，便會連帶影響到心血管功能的運作。

二、運動補水原則

徐教授建議運動時補充水分應該分為前、中、後三階段，運動前補充 500c.c 左右的水，運動中每 10~15 分鐘間斷補充 100c.c~150c.c 的水，運動後盡量補充。徐教授並強調，由於水分從攝取到進入腸胃道，接著被人體吸收，需要一段為時 20~30 分鐘的時間，因此一次喝下大量的水，反而會使得飲用的水集中在胃裡，而不能真正達到補充水分的目的。

至於運動前一次喝下大量的水，可能導致「胃下垂」的說法，徐教授認為可能憂慮過度了；在運動前補充超過負荷量的水，的確有可能因此產生飽脹感進而影響運動的表現，不過，倒不至於產生胃下垂。

三、喝什麼水最好

雖然同樣是水，不過在運動的時候，各種水對於身體能夠發揮的效用就各有不同了，這時候水可能不只是水，不同的水也許就有著補充能量、刺激代謝等不同的功能。

比方說，在馬拉松比賽長途賽程中，各個補充站提供給選手飲用的水，多半添加少量的葡萄糖以提供選手立即可被消化吸收的能量，以延緩疲勞，維持體力；又比如大型正式競賽前的 30 分鐘，所有參賽選手飲用的水中，就不得摻有大於比賽規定值的咖啡因含量。這是因為葡萄糖最容易被人體吸收消化，立刻轉換成能量供人體利用，而大量的咖啡因則會刺激人體代謝速度改變，影響身體表現及比較成績。

四、水溫也會影響吸收力

除了水的吸收，連水的溫度都會影響人體吸收快慢；徐教授表示，溫度越低的水被人體吸收的速度越快，至於最適合運動後飲用

的水，應該是以「清涼爽口」為原則。

太冰的水會刺激運動後處於高熱狀態的腸胃道，有可能引起不適或刺激感，太燙的水吸收速度較慢，也不宜做為運動後飲用，而涼水的溫度較為溫和，也容易為人體吸收，因此最適合做為運動後補充飲用。

五、運動飲料真的適合運動飲用嗎

當健身成為越來越多人的習慣，運動飲料的品牌、標榜功能也就愈發令人眼花撩亂，不過，運動飲料真的比開水更適合運動者嗎？是不是所有的運動者都應該選擇運動飲料做為水分補充來源？如果不喝運動飲料，有沒有其他的選擇？

為了釐清這個迷思，首先得來了解運動之後水分流失及補充的情形。徐教授表示，運動後補充水分的重點，除了攝取的水量之外，還包括身體保留水量的能力。

六、補充電解質讓你恢復平衡

「因為運動後會使人體流失如鈉、鉀之類的電解質，使得人體處於不平衡的狀態之下，這時候飲用補充的水分，常常會直接排出體外，而不能被良好的保存在身體裡，供身體運用。」由於電解質流失，使得人體的壓力不平衡，這時候除了需要補充水分，更需要補充適當的電解質以幫助人體體內的壓力回復到平衡的狀態，以使攝取的水分被保留在體中，供人體運用。徐教授並表示，當運動持續一小時以上，且強度較高時，最好能飲用適量的運動飲料或是添加了食鹽的水做為補充，藉由攝取飲料中的鈉、鉀成分，幫助人體回到平衡狀態。

七、選水前先評估運動狀況

相反的，如果運動的強度不高，或是根本沒有從事運動，則運動飲料就非屬必要性補充；多攝取的電解質雖不見會對人體產生危害，但是熱量和沒有被攝取的礦物質，要不就是讓你多吸數了熱量，要不就是突然增加腎臟的工作負荷量。

八、運動前補充糖分 表現打折

曾經以為，運動前補充一些單醣類的飲料或食物，可以立刻為身體補充能量，提高運動表現；反正在課堂上也看過有氧舞蹈老師邊吃巧克力、邊喊口號，我也就更相信糖類是運動立即且有效的能量。不過就運動營養學看來，這個觀念是完全錯誤的。

徐教授說明，因為單醣類的食物或飲料，會使得血液中的血糖

快速上昇，進而刺激大量的胰島腺分泌，用以調節突然攝入的糖分；等到食物攝取完畢，還留在體內的胰島素反而會接著使血糖快速降低，導致運動時出現體力不佳、有氣無力等低血糖引起的反應。以運動營養學的觀點而言，運動前或運動中飲用的飲料，每 100 公克不宜含有超過 2.5 公克的糖，否則反而會影響運動表現。

九、鹽水比開水好

激烈運動之後的人，常常會有怎麼喝都覺得口渴的感覺；這時候如果能夠補充運動飲料或是加了鹽的溫開水，可以有效改善口渴的情形。如果找不到運動飲料，可用鹽水代替；以鹽量而言，平均是每一公升的溫開水加 1 至 2 公克的食用鹽。(SHAPE 2002)

肆、讓運動貼近你的生活

有些女孩結實的線條、健康古銅色肌膚是吸引你羨慕的，但是夏日的燄陽你卻無法招架！在你決定參加另一個健身房的課程前，嘗試一下誘人的戶外運動吧！

十個你該走出戶外健身去的原因：

1. 時時刻刻健身：跑步和重量訓練，像是上舉伸展或是蹲坐其實都是很好的運動，不論你是在工作中或是外出旅行都可以隨時隨地動起來。
2. 經濟又實惠：公園的板凳或是人行道的磁磚，都可以是你訓練力量的好工具。跳繩運動也有助於加強你的心肺功能。
3. 減少精神上或視覺上的干擾：到了戶外，沒有喋喋不休的嘮叨；也沒有電視機聲光舞動喧嚷，給自己一個純然的運動空間吧！
4. 遠離人群：沒有大排長龍、沒有壓力，就按照你自己的步調來運動吧！
5. 身心更協調：戶外運動可以使你和你的週遭事物更協調，健身更有勁！
6. 全方位的運動：當你從事新的戶外運動，例如攀岩時，不只是手腳的運動，其實也同時健美你的肌肉，讓你的健身更全面！
7. 享受不同的景致：在新的地點運動，或試著在清晨或黃昏時健身，都可以為你帶來對人生不同的新觀點和新看法。
8. 更有精神：在清新的空氣或自然光中運動，可以使你更充滿熱情並且增加你運動的強度。
9. 結交新朋友：打打籃球或是網球更能夠拓展你的社交，比起你一

個人在家對著電視跳有氧舞蹈來的有趣多了！

10.睡得更好：在新鮮的空氣中運動，可以使你擁有更全然的睡眠品質。(SHAPE 2002)

伍、新陳代謝 10 大真相

「唉，我瘦不下來，都是因為新陳代謝率太慢。」大部份減重失敗的女性總是以此藉口作為免死金牌，但，這是事實嗎？科羅拉多大學丹佛分校健康醫學中心的人類營養中心主任，同時也是新陳代謝較慢和體重增加畫上等號，正是一個錯誤觀念。事實上，即使你的新陳代謝率低於正常值，並不表示體重一定會增加。

一、決定新陳代謝快或慢的主因是什麼？

體脂肪百分比多寡是決定代謝率(RMR)的主要原因，也就是關係到人體休息時會燃燒多少的卡洛里量。根據希爾博士的說法，身體的肌肉、骨骼、器官等含脂量越少，RMR 就越高。這說明了為什麼正常的男性的新陳代謝率，比一般女性高出 10%~20%。同理，體型較大的女性，由於體重(包括含脂與不含脂部位)明顯較重，RMR 更可能比瘦小女性高出 50%之多。另外，個人的遺傳與荷爾蒙特質，如甲狀腺與胰島素，也是影響新陳代謝的主要原因，而壓力、卡洛里攝取量、運動或藥物治療也有部分影響。

二、新陳代謝的快慢是天生的嗎？

沒錯，一項研究同卵雙胞胎的研究證實，基本的新陳代謝率的確是一出生就決定的。減重專家、同時也是巴爾地摩馬里蘭大學醫學系副教授的潘蜜拉·皮克(Pamela peeke)博士表示，如果你天生新陳代謝差體重勢必容易增加，減重的困難指數也極可能變高。雖然你很難快速地燃燒卡洛里，但你可以藉由運動來達到一定的休息代謝率(RMR)數值，並燃燒體脂肪雕塑肌肉。

三、年輕的時候，就算不小心吃多了也都有辦法瘦回來，但近幾年，我的新陳代似乎變差了，感覺很難瘦下來，怎麼會這樣？

如果食量和平時相同，但體重卻無法控制地上升，缺乏運動可能是關鍵因素。希爾博士表示，過了 30 歲，女性的 RMR 平均每 10 年下降 2%~3%，大部份肇因於不運動與肌肉鬆弛。若藉由經常性規律的運動，倒是可以促進或預防新陳代謝率降低。

四、聽說不當減肥造成體重忽上忽下的話，新陳代謝也會變差？

希爾博士表示，目前尚無任何確實的證據顯示，不當減肥會永

遠破壞新陳代謝系統的運作。一旦你爲了減重，開始大幅減少卡洛里攝取量的同時，RMR 是會在短時間內就下降 5%~10%。

五、我該做什麼運動才能有效提昇新陳代謝？

專家們都同意，重量訓練是塑造與維持肌肉健美有型，最有效率的方法。儘管部分專家認爲，肌肉量多寡和新陳代謝的影響是微乎其微，但費城賓州大學醫學院副教授蓋瑞·福斯特(Gary Foster)博士指出，每一磅的肌肉，每天可以幫助提高 RMR 達 15 卡。

以心肺功能的角度來看，高強度的訓練的確能加快心跳率，促進燃燒最高卡洛里數，並在短時間內加速新陳代謝，但長期而言，對整體 RMR 並沒有明顯的影響(根據心肺訓練強度的不同，新陳代謝會增強 20%~30%不等)。運動過後，新陳代謝會恢復至平常的狀態達好幾個小時，但你此時還是會繼續燃燒卡洛里。

六、可以利用營養補給品來影響新陳代謝嗎？

大部分的研究數據證實，食物的選擇的 RMR 並沒有太大的影響。也就是說，脂肪、蛋白質與碳水化合物，對新陳代謝的影響是差不多的。福斯博士說：「食用含蛋白質的食物後，新陳代謝會短暫提高，但那影響是微乎其微的。」

重點在於你吃多少，一旦你大幅削減卡洛里攝取量，新陳代謝機制就會自動下降，這是身體因應食物供給不足時，會事先儲存足夠的能量以備肌荒期。因此你攝取的卡洛里越少，RMR 就下降的越多。福斯特博士舉例說明，一個超低卡的飲食計劃(一天少於 800 卡)，可使 RMR 突然下降約 10%。在進食後的 48 個小時內，新陳代謝會趨於緩慢，爲了避免新陳代謝急遽下降，最好以健康、溫和的方式來減低每次進食的卡洛里量。福斯特博士進一步補充，爲了身體健康，並能長期持續減重，一般女性每天卡洛里攝取量最好不要低於 1200 卡。

如果想在一星期內減掉約半公斤的體脂肪，每天必須減少 500 卡洛里攝取量。而最好的減重方法就是結合節食與運動，舉例來說，你可以從飲食減少 250 卡的攝取量，再安排足夠燃燒 250 卡的運動。

七、難道辣椒及咖哩這類辛辣的食物，無法加速新陳代謝嗎？

辛辣食物的確能促進新陳代謝，但並不足以有效減重。皮克博士說：「任何能提高體溫的食物，都會短暫加速新陳代謝到某種程度。」辛辣食物加速新陳代謝的程度太少且時間太短，如果以爲多

吃辛辣食物，體重立即有下降的趨勢，那幾乎是不可能的。

八、如果我成功減重，新陳代謝會因此改變嗎？

一旦體重變輕，因為要負荷的體重減少，你的休息代謝率(RMR)就會下降，最後身體要維持生命機能所需的總卡洛里量也跟著降低，並不再需要原本那麼多的卡洛里量，才有飽足感或符合體力所需。但如果不進一步調整飲食與運動作息，減重到某一個程度就會面臨停滯期，此時你需要突破瓶頸繼續減重的方法，就是再減少卡洛里攝取量(在不低於女性基本攝取量的標準下)，並增加運動的強度與時間。

九、那些保證提高新陳代謝，並消除脂肪的相關補給品真的有效嗎？

千萬別相信誇大的廣告詞！皮克博士表示，沒有任何藥丸、貼布或身體乳液，能神奇地提高新陳代謝到足以減重的程度。如果你想快速增進新陳代謝，最好還是上健身房或去戶外快走吧。

十、哪些藥物治療反而會使我的新陳代謝變慢？

一些治療憂鬱症與躁鬱症的藥物，已經證實會減緩新陳代謝率。如果目前你因接受藥物療程而增加體重，詢問一下醫師是否有其他替代療程。

陸、運動後舒緩 讓疼痛變成疼愛

在健身房高節奏的熱情氣氛中，妳賣力的揮汗著，企圖籍此一甩生活中的所有壓力，釋放緊繃的肌肉與神經；運動後通體舒暢、全身毛細孔茅塞頓開的感受，使妳充分享受運動帶來的暢快，但是，方才的賣力演出現在正以小幅度的酸痛侵蝕妳的下背、小腿、二頭肌，如果能消除這些運動後的副產品，運動想必將是一場更完美的休閒饗宴吧。

如何減輕運動後酸痛

國泰醫院物理治療師簡文仁表示：「運動後的酸痛感有別於運動傷害，屬於運動後正常的生理反應，無須過度緊張。正常的酸痛感會在48小時內開始獲得減輕，如果疼痛的感覺持續48小時以上仍然沒有減緩，並且還伴隨著肌肉撕裂感及脹熱、刺痛的感覺，就要考慮就醫，以確定是否產生了運動傷害。」

解決敵人，當然就先得了解敵人，要知道乳酸的產生與堆積，和血液流動的速度及體溫有密切的關係；因此妳得對症下藥，才能事半功倍。

運動酸痛的頭號兇手：乳酸

「嘿！妳已經運動到我這塊肌肉了哦。好認真啊，但是不要忘了要休息哦。」沒錯，乳酸的產製也像是運動過程中的提醒鐘。但是乳酸的功用到底是什麼呢？

1. 釋放一連串運動產生的身體化學反應。

你一定知道運動對於代謝身體廢物有著良好作用，但是這些廢物去哪裡了呢？沒錯，就是靠著乳酸的大量產生及堆積，在血液高速流動及肌肉不斷的收縮及施力下，乳酸會不斷的被合成、產出、接著堆積在運動中使用的肌肉部位上。因此當你的運動強度相對增加時，乳酸就成了必然的副產品。

2. 提醒運動者不要過度的運用肢體，以免進一步導致運動傷害的發生。

不要視運動後的酸痛為可怕的敵人，它不僅是運動後正常的生理反應，更是反應運動部位正確性，及運動強度的一大幫手。當你感到過度酸痛時，這就表示或許下一次，你可以稍稍降低一下強度，讓身體有更好的適應力。

舒緩產品讓你身心暢通

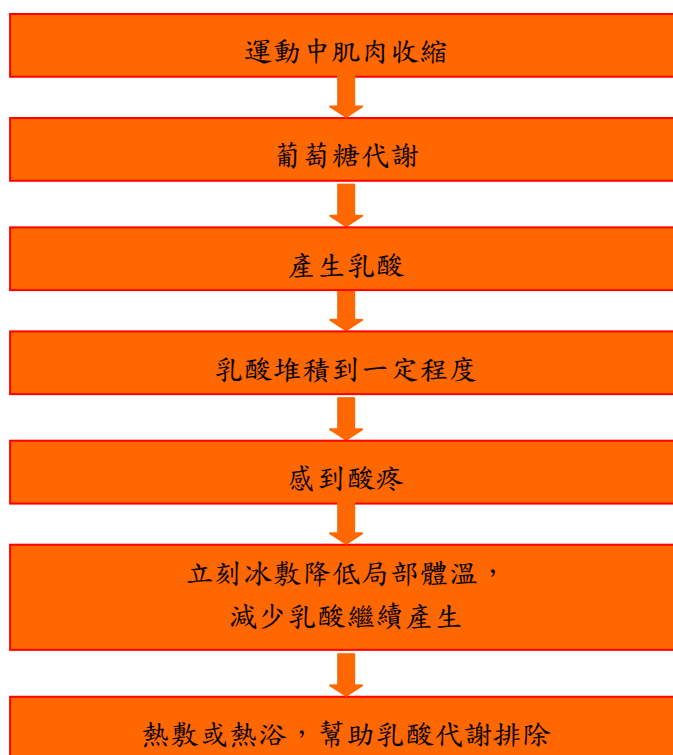
如同簡文仁治療師強調的，放鬆不只是一種心理狀態，也是一種生理狀態；因此加入了精油、特殊香氣以作為運動後泡澡或按摩用的舒緩產品，不只可以作為熱敷、熱浴、或是按摩時的輔助產品，在嗅覺上的滿足則能更進一步舒緩心靈。而某些特殊精油成分，更具有舒緩放鬆肌肉的效用，可為運動後疲憊的肢體，提供另類的鎮定效果。

用以作為按摩輔助之用的乳液、凝膠、按摩油，能夠使按摩的舒緩疼痛的作用加倍發揮，某些添加了特別精油或成分的產品，則更增添了嗅覺上的滿足或精油單方的效果。例如薄荷，在鎮定上可以帶來明顯而立即的清涼感受。

揉合了木香調、花香調的清涼噴霧等香氛產品，則在鎮定之外進一步刺激嗅覺，舒緩緊繃；經由嗅覺的感官刺激，帶來情緒上的舒緩，比如綠茶、白荳蔻、桂花，都具有提神、安定情緒的作用。

此外，甚至有專門為運動舒緩而設計的產品，在製造成分與技術上與法國奧運選手培訓中心合作，添加抗菌及薄荷成分，加強殺菌、止汗、清潔與鎮定清涼的功用。

解決運動痠疼的流程表



柒、結語

肥胖，對現代人而言，早已不是一種趨勢現象，而是一種慢性疾病。根據世界衛生組織，對於肥胖的定義，一般正常人的身體指數（BMI）應介於 18.5-24.9 之間，若 BMI 介於 25-29.9 則屬於過重，當 BMI 超過 30 就是真正的肥胖了。不過這樣的標準對於亞洲人或國人其實不適用，由於東方人體型及飲食習慣上的差異，台灣訂定的正常標準是在 18.5-23.9 之間，若在 24.0-26.9 之間，屬於過重，超過 27 則屬於肥胖。換言之，如果你的 BMI 超過 24 時，雖尚未到達肥胖的程度，就應該多留心自己體重，瘦身並不是偶一事件，而是終身大事，像是一場永不結束的戰鬥。理想的體重管理目標首要在預防肥胖，其次要長期維持體重及預防體重增加，並鼓勵積極的生活型態，找出且安排自己的運動時間，增進生活品質。

捌、參考文獻

- 1.SHAPE (2002) 。 2000 年減重歷史大彙整，國際中文版，5：pp.26
- 2.SHAPE (2002) 。 運動飲水原則，國際中文版，9：pp.46-50
- 3.SHAPE (2002) 。 運動後舒緩 讓疼痛變成疼愛，國際中文版，11：pp.30
- 4.SHAPE (2002) 。 讓運動貼近你的生活，國際中文版，12：pp.20-21
- 5.SHAPE (2002) 。 新肥胖恐慌，國際中文版，20：pp.25
- 6.SHAPE (2003) 。 克服運動障礙，國際中文版，23：pp.40
- 7.SHAPE (2003) 。 缺乏運動 新世紀的文明病，國際中文版，24：pp.20
- 8.SHAPE (2003) 。 10 個常犯的錯誤健身方式，國際中文版，24：pp.56-58
- 9.SHAPE (2003) 。 壓力是你的肥胖原因，國際中文版，25：pp.154
- 10.SHAPE (2003) 。 新陳代謝的 10 大真相，國際中文版，27：pp.92-94