

復健醫學部

● 學經歷 ● 國防醫學院醫學系
高雄榮總復健部醫師兼職業醫學科主任
國防醫學院臨床教授
復健專科醫師
職業醫學專科醫師

● 專 長 ● 復健醫學 | 骨關節 | 神經及心肺復健
體適能 | 職業醫學



職業醫學科主任 李敏輝

體適能與運動處方

什麼是體適能？

什麼是體適能呢？體適能可視為身體適應生活與環境的綜合能力。體適能包含健康適能及運動適能。體適能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不易產生疲勞。現代社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力相對增加，罹患心血管疾病之風險愈加提升，故規律運動和良好體適能更形重要，健康體適能可降低罹患心血管疾病之風險。

本院在2017年成立體適能中心，並於2018年啟動員工體適能進計畫，以促進員工健康減少罹患心血管疾病之風險。

我該怎麼動？

一般來說，運動可以分為有氧、阻力及柔軟度運動，針對沒有共病症的一般族群，美國運動學會第十（ACSM 10th）版，對於運動及活動的建議如下：

一、**有氧運動**：促進心血管健康的方式，可為中強度運動30分鐘/天，每周五

天，也可以每次至少十分鐘的方式累計，每周應大於150分鐘。若是高強度運動則為20分鐘/天，每周三天，每周大於75分鐘。另外以簡易之計步方式，從每日兩千步開始，以每日七千步為目標，亦有助於心血管健康。

二、**阻力訓練**：每周至少兩天，兩次需間隔48小時，可分大肌群訓練。每肌群8-12下，2-3組循環，老人家則建議從輕量開始，每肌群10-15下，1-3組循環。

三、**柔軟度運動**：每周2-3次，拉伸到有緊繃感，每個關節停留10-30秒(老人家為30-60秒)，2-4組循環。

若因合併心臟疾病、糖尿病、肺臟疾病、手術、高齡衰弱等患者，經門診醫師評估後，可至本部高品質心肺復健中心進行運動測試，以評估運動能力及安全性，依照測試結果，開立適當的運動處方，及早發現問題，進一步接受心肺復健治療，動得夠，動得好。



圖：體適能中心訓練課程實景