到底哪些是促進健康的好運動？

撰文◎心臟內科主治醫師 李宣澤

每次門診，詢問病人：「您平時會運動嗎？」常常得到五花八門的回答，有些人會說：「有啊，我每天都走路上班！」也有人提到自己在工地搬磚頭，覺得這樣就是運動。還有人說：「吃完飯我都會去樓下散步，這樣也算吧？」

這些答案聽起來似乎都算是運動，但從心臟科醫師的角度來看，它們不一定能達到我們所說的「運動」標準。

本篇文章會從醫學觀點出發，與大家聊聊什麼才算是真正的運動？常見的誤解有哪些？運動時該注意哪些不舒服？以及如何安全又有效地養成運動習慣。

什麼才算是「運動」？

根據世界衛生組織（WHO）的建議，成年人每週應該累積至少一百五十分鐘中等強度的有氧運動（如快走、慢跑、游泳、騎腳踏車）或七十五分鐘高強度的有氧運動（如間歇衝刺、有氧舞蹈、爬山）。另外，每週至少兩天肌力訓練（如伏地挺身、深蹲、舉重）也是

必要的。

也就是說，如果您每天飯後散步十分鐘、走得輕鬆自在，可能還達不到「運動」的強度與持續時間門檻。

那麼中等與高強度的差別在哪？一個簡單的判斷方法是「說話測試」。

中等強度運動：您可以講話，但沒辦法講完「一整句話」，也沒辦法唱歌。

高強度運動：連講話都有點喘，上氣不接下氣。

如果您在運動時還能邊講電話，或跟朋友聊天聊很久，表示強度還不夠喔！

「活動」不等於「運動」

在門診中，我們常聽到一些病人會將日常生活的勞動當作運動，但在醫學上有所區分。舉例來說，有些人說自己會上下班走路通勤，這雖然是活動的一部分，但如果只是輕鬆漫步，沒有明顯提高心跳或呼吸速率，就不算是有氧運動。同樣地，做家事，如掃地或拖地，除非是持續進行超過二十分鐘，並且讓自己感覺到微喘、微熱，否則也不能夠取代真正的運動效益。

再者，有些勞力型工作，如在工地搬磚，雖然出力不少，但通常是間歇性出力，缺乏持續性的心肺挑戰與規律節奏，所以也難以完全等同於心肺有氧訓練。至於飯後散步，它當然是很好的放鬆活動，也有助於消化與情緒調節，但若是希望達到降低血壓、血脂與強化心臟功能的效果，仍然需要更主動、有計畫的運動安排。

需要注意哪些運動時的「不舒服」？

許多人因為擔心運動會造成身體負擔，或害怕突發疾病，而選擇不去運動。這樣的擔憂可以理解，但更重要的是學會區分「正常的運動反應」與「可能危險的警訊」。

舉例來說，剛開始運動的人很容易在一開始感覺比較喘，或者運動後出現肌肉痠痛，尤其是做了不熟悉的動作或肌力訓練。這些都是身體適應運動的正常現象，只要在可忍受範圍內並且休息後會逐漸改善，其實無需擔心。

但如果運動中或運動後出現胸悶、胸痛（特別是壓迫感、悶脹感），或是呼吸困難、噁心、冒冷汗，且久久無法緩解，那就要提高警覺。如果還伴隨頭暈、眼前發黑，甚至暈倒，這可能是心臟供血或腦部血流不足的警訊。此外，如果運動時心跳忽快忽慢，或突然間變得很不規律，也應立即停止並就醫。若運動中單側手腳出現無力、麻木感，也可能是中風的前兆，千萬不可忽視。

不運動的代價

根據大量的醫學研究，久坐與缺乏運動已被證實是造成慢性疾病的重要原因之一，包括心血管疾病、第二型糖尿病、阿茲海默症，甚

至某些癌症。現代人坐得太久、動得太少，因此才會有「久坐是新型菸害」的說法。

其實，運動的好處遠遠不只是預防心臟病而已。規律運動能幫助我們改善睡眠品質、提升免疫力、穩定情緒、減輕焦慮與憂鬱、幫助控制體重，並維持骨質密度與肌肉量，對於預防老年跌倒與延緩退化更是關鍵。

如何開始運動，不讓身體受傷？

對於沒有運動習慣的人來說，最重要的原則就是「循序漸進」。您可以先從每次十分鐘開始，不用一開始就追求三十分鐘。只要每天持續做，一週以後您就會發現自己能做得更多、更久。

選擇本身「喜歡」的運動形式也很重要。無論是快走、游泳、跳舞、騎腳踏車，還是打羽球，只要是您願意持續投入的運動，就是好運動。不要強迫自己去做討厭的事，否則很難持久。

記得運動前要做好暖身運動，讓肌肉預熱、關節活動開；運動後也要做伸展放鬆，幫助身體回復並減少痠痛。此外，如果可以使用智慧手錶或心率帶來監控運動強度與心跳，將能更精準地調整運動量。

最後也是最關鍵的一點：將運動安排成「例行事務」，就像刷牙一樣自然。您可以設定每天的固定時間，比如起床後、下班後回家前、吃晚飯前，養成習慣才是王道。

請給「運動」一個明確的位置，而不只是生活中的順便

作為一位心臟科醫師，我真心希望大家不要再把「走路上班」當成運動的全部了。那只是活動，並不是運動。讓我們對身體負責任地安排運動，而不是把它交給模糊的日常瑣事。

運動不只是為了活得久，而是活得好。從今天就開始，讓自己動起來吧！

作者介紹

李宣澤 心臟內科主治醫師

國立臺灣大學醫學系畢業。專精於心電圖報告判讀、心血管疾病病史詢問與理學檢查、冠狀動脈血管與心臟攝影、經皮冠狀動脈介入手術、心臟超音波檢查。