

退休族群養生保健

高雄醫學大學

徐靜輝 老師

養生保健法

青春常駐養生保健祕訣：

- *擁有5F(Family, Faith, Foundation, Friends, Find)
- *尋求身心靈平衡
- *均衡飲食、維持正常體重，七分飽活到老
- *培養多元運動：如瑜珈，氣功，游泳，創意健走等
- *園藝養生(怡情養性,休閒舒壓)
- *簡易循重量訓練(人45歲後每年25%肌肉轉變成肥肉)
- *終身學習、培養興趣、加入社團、做志工、做好事
- *養寵物、找老(玩)伴
- *防微杜漸、病痛求醫
- *適當吃喝玩樂、計畫休憩出遊
- *隨季節養生、調息、養氣、轉念、正面、做好情緒管理

保持健康的三大條件

運動、營養、調息



退休健康生活型態

- 規律的運動習慣
- 均衡的飲食營養
- 享受孤獨
- 避免破壞性的習慣
- 正面思想
- 蔣孝話和幽默感
- 終身學習
- 良好的健康行為
- 尋求及接受醫療指導
- 從心笑起、給人歡樂
- 創造優質的環境與情境
- 自我約束、時間管理

Do sports for what ? And How?

- For Fun
- For Health
- For Beauty
- For Money
- For Honor
- For some special reasons



退休族群運動處方設計原則

1. 增強全方位體適能
2. 健康促進及提升身心靈
3. 確認運動期間個人安全
4. 享受過程促進生活品質

退休族群運動處方設計內涵

1. 依個人需求 (個人化)
2. 多樣化 (多元化)
3. 因時因地制宜 (利用空間, 地物)
4. 趣味化
5. 俱彈性
6. 變化性
7. 創意性
8. 安全的
9. 有效率的

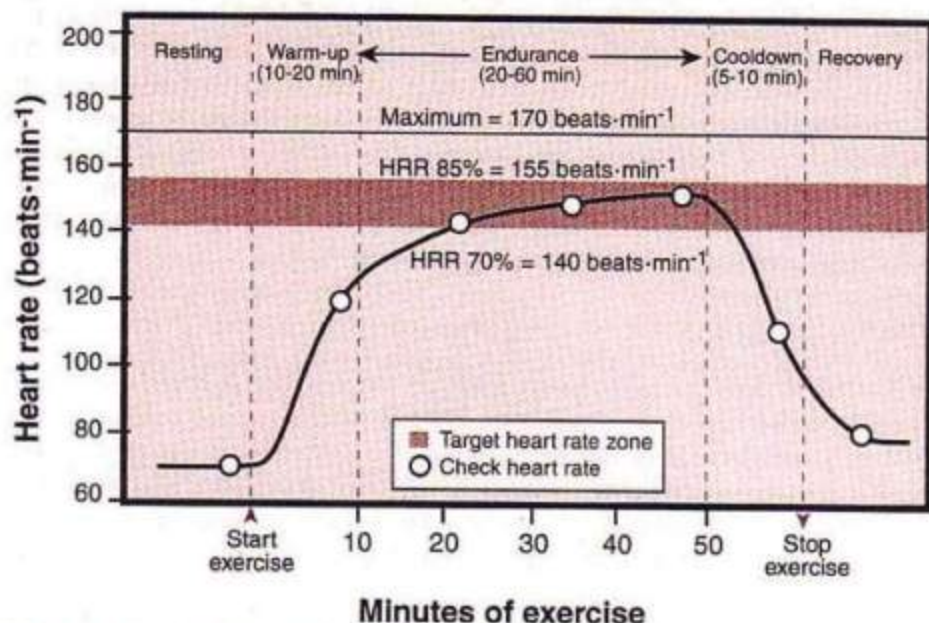


FIGURE 7-2. Format of a typical aerobic exercise session illustrating the warm-up, endurance, and cool-down phases along with a representative heart rate response. At the conclusion of warm-up, heart rate approached the lower limit of the target zone for training, corresponding to 70% to 85% of the peak heart rate reserve achieved during maximal exercise testing.

退休族群運動訓練原則

原則：

- 1. 適當的訓練強度(intensity)
- 2. 有效的持續時間(duration)
- 3. 運動頻率(frequency)
- 4. 運動漸進性原則(progression of physical activity)

退休族群運動應具備下列要點：

1. 肌肉全身性的
2. 可持續性的
3. 漸進性的
4. 運動強度可依個人能力調整。

Exercises is the best medicine

運動

是最佳良藥？

Exercises is the best medicine

3P 理論

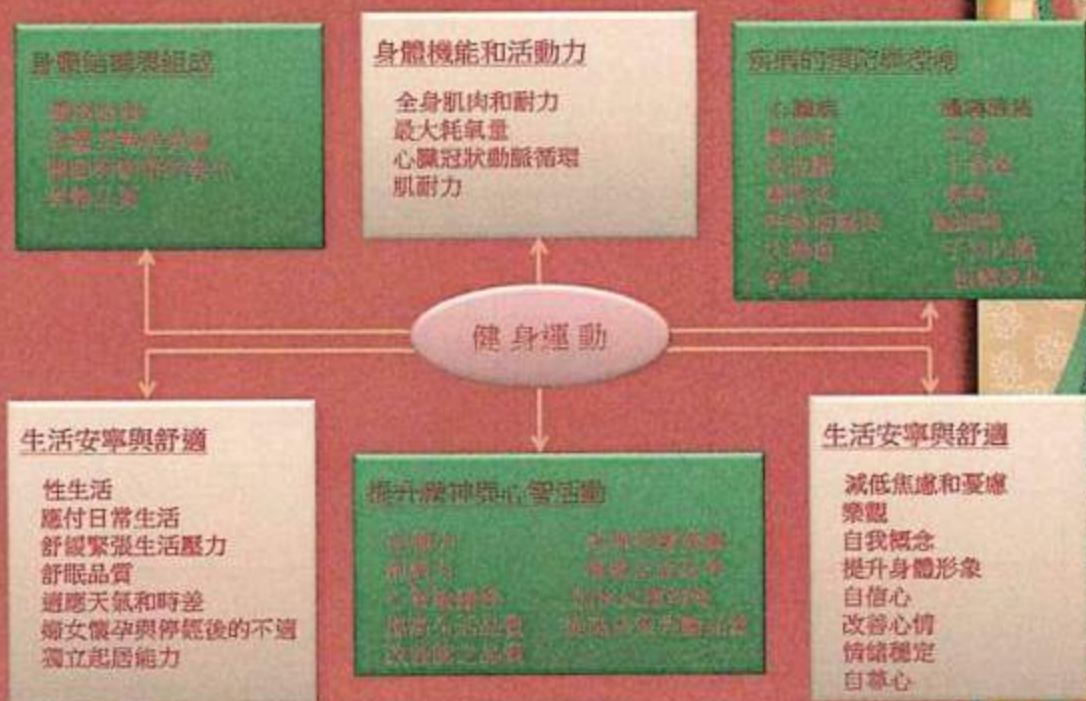
Prevention — 疾病預防

Protection — 健康維護

Promotion — 健康促進

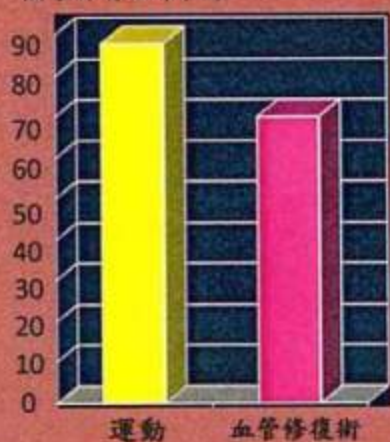


運動對整體身體健康之效益



101名有穩定性冠狀動脈疾病的男性 運動訓練 V.S 血管修復術 (12個月)

無事件存活率(%)



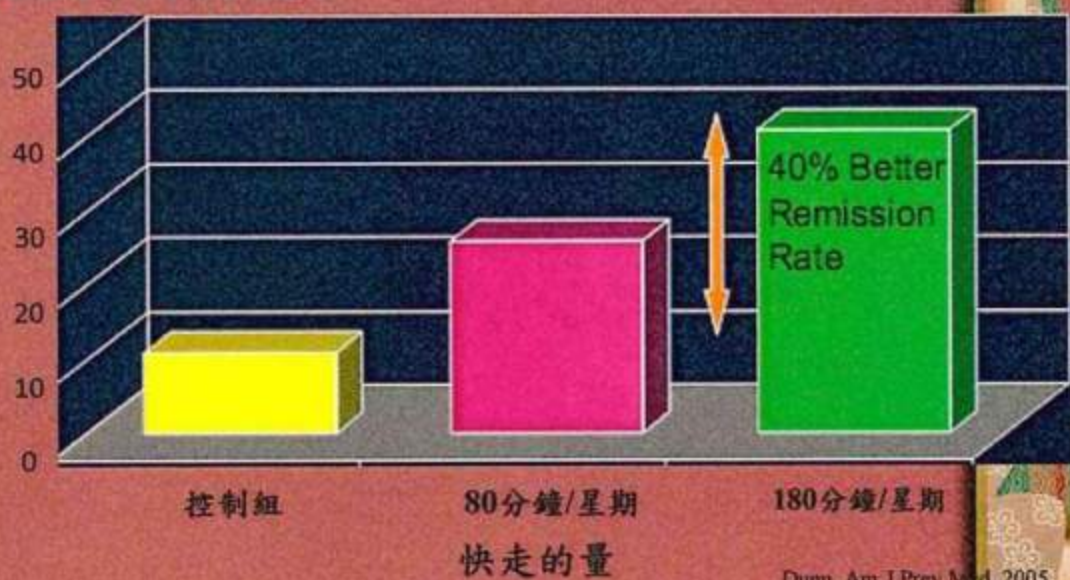
每人治療心絞痛費用支出



運動是踩固定式腳踏車 20分鐘/每天

運動就跟臨床上其他對憂鬱症的治療一樣好

症狀被緩解的憂鬱症患者%



*藥物與認知行為治療可對40%的臨床上憂鬱症患者產生作用

運動對身體健康之益處(1)

- ❶ 降低總死亡率延長壽命
- ❷ 降低癌症：乳癌、攝護腺癌、肺癌、結腸癌
- ❸ 降低心血管疾病：高血壓、中風、冠心病、粥狀硬化
- ❹ 降低代謝症性疾病：高血酯、高血糖、高尿酸(痛風)、糖尿病、娠型糖尿病
- ❺ 促進免疫調控能力：降低病毒、細菌感染、感冒

運動對身體健康之益處(2)

- ❁ 增進骨質密度：預防骨質疏鬆症
- ❁ 維持肌肉量、肌力與肌耐力：預防肌肉稀少症、下背酸痛、肩頸疼痛
- ❁ 維持基礎代謝量：預防肥胖症
- ❁ 促進心理健康：降低焦慮、沮喪、情緒穩定、睡眠安穩
- ❁ 維持整體健康與整體生命品質

世界醫學研究報告與建議

- ❁ 要活就要動
- ❁ 要瘦也要動
- ❁ 要美要帥非得動
- ❁ 要健康更要動
- ❁ 但一生病就動不了了!
- ❁ 因為人是‘動物嗎’ !!
- ❁ 所以運動-是最佳良藥!!!

一、根據來自義大利研究證實：中度的激烈有氧運動有助心臟衰竭男性病情的穩定，並改善性生活。

◎實驗之運動項目：

騎腳踏車、有氧運動、配合做伸展運動。

◎運動處方：

每週做三次固定腳踏車和三次伸展運動。

二、來自「國際防癌研究中心小組」(CRIC)調查顯示：每天運動半小時，可以減少罹患癌症的機率，特別是腸癌與乳癌，另外也觀察到運動對於預防前列腺癌及肺癌有顯著的作用。

「歐洲的防癌協會」(EURO-CANCER)創始人現任會長：波瓦宏也證實，原因可能是因為運動促進了荷爾蒙分泌，



新陳代謝激素分泌，同時也增強免疫系統功能。

◎喜愛運動者：抗癌力也較強。

◎建議運動處方：

每天至少運動**30**分鐘。

◎波瓦宏會長建議：

最理想的方式是每週運動**5**次，適度型及劇烈型運動混合或快走加體操等運動。

三、根據波士頓布利根婦女醫院研究員霍姆斯研究顯示：經常運動者可降低動情激素的分泌量，而動情激素有促進最常見的一種乳癌生長的作用。

◎實驗顯示：

每週走路（快走）**3~5**小時的婦女，死於乳癌的危險比每週運動不到**1**小時或完全不運動的婦女低五成。