

# 運動生活化 隨時隨地動起來

健康話題

每週三刊出

在繁忙的現代生活中，「沒時間運動」大概是大家最常用的理由。我們總以為運動必須換上專業排汗衫、走進健身房、揮汗如雨一小時才算數。但根據國民健康署的推廣觀念：「生活化運動」才是長久維持健康的關鍵。

在現代生活中，久坐、壓力大、缺乏運動已成為許多人的生活常態。然而，規律運動不僅能維持體態，更是預防慢性疾病的重要關鍵。依據國健署健康九九衛教網站資料，運動可幫助消耗熱量、提升心肺功能、增強肌力、促進代謝，並有助於減壓與提升心理健康。

只要掌握「分段累積」與「融入日常」兩個核心原則，運動不再是清單上的負擔，而是生活的一部分。

## 一、為什麼要運動？不只是為了瘦身

許多人運動是為了減重，但科學證據顯示，規律運動對身體的益處是全方位的：

1. 心血管守護者：降低高血壓、中風及心血管疾病風險。
  2. 情緒調節器：運動會分泌腦內啡與血清素，有效緩解壓力、改善憂鬱。
  3. 代謝好幫手：提高基礎代謝率，幫助血糖穩定，預防糖尿病。
  4. 骨骼支撐力：增加骨密度，預防骨質疏鬆，強化肌肉力量減少跌倒風險。
- 國健署溫馨提醒：成年人每週應累積至少 150 分鐘的中度身體活動（如：快走、做家事、慢跑等），只要心跳稍稍加快、會喘但還能說話，就是理想的強度。

跑等），只要心跳稍稍加快、會喘但還能說話，就是理想的強度。

## 二、破除迷思：運動一定要連續 30 分鐘嗎？答案是：不必！

目前的相關醫學研究證實，運動量是可以「累積」的。如果你沒辦法一次抽出 30 分鐘，改成早、中、晚各 10 分鐘的高效活動(每次至少持續 10 分鐘以上)，效果與連續運動 30 分鐘幾乎相同。這種「微運動」的概念，正是生活化運動的精髓。換句話說，運動不必一次做到滿，只要善用零碎時間，一樣能達到健康效果。

## 三、生活化運動 6 大技巧

1. 通勤多走路：提早一站下車、步行上下班，增加日常活動量。
2. 能走樓梯就走樓梯：不搭電梯，逐步增加心肺與肌耐力。
3. 親子與家庭運動：騎腳踏車、散步、戶外活動，兼顧健康與情感。
4. 居家簡易肌力訓練：利用寶特瓶裝水當啞鈴，隨時訓練肌肉。
5. 辦公室動一動：上午與下午各做 15 分鐘伸展或健康操。
6. 社交結合運動：朋友踏青、散步，讓運動更有趣。
7. 居家動起來，家事也是運動：如強力拖地，大幅度擺動身體，鍛鍊手臂與核心；深蹲晾衣服，每次從籃子拿一件衣服就做一個深蹲；廣

### 運動生活化：隨時隨地動起來

#### 辦公室伸展運動

久坐不動？每小時伸展 5 分鐘！

#### 樓梯即健身房

爬樓梯代替電梯，高效燃脂！

#### 全家總動員

親友相約，運動變有趣！

#### 通勤微運動

早一站下車，增加步行步數！

#### 居家訓練

做家事也能運動：深蹲、抬腿！

#### 運動累積觀念

分段累積，健康效果不打折！

告時間操，看電視時別當沙發馬鈴薯，利用廣告時間做原地踏步、抬腿或伸展。這些方式不需額外花費時間或金錢，卻能有效提升身體活動量。

## 四、從「不動」到「規律運動」的 5 階段

1. 完全沒有運動念頭
2. 想運動但未開始
3. 偶爾運動
4. 已開始規律（未滿 6 個月）
5. 長期規律運動者

無論你目前在哪一階段，只要願意開始，就已經踏出最重要的一步。

## 五、運動帶來的健康好處

規律運動能帶來多方面效益：提升心肺功能、控制體重與體脂肪、預防骨質疏鬆、增強肌肉與柔軟度、改善情緒減少壓力、增進睡眠品質。長期而言，更可降低慢性病風險，延長健康壽命。

## 六、安全運動不可少

- 運動時應注意以下原則：
1. 運動前充分暖身
  2. 運動後進行收操（10 - 15 分鐘）
  3. 依個人體能循序漸進
  4. 若有慢性病應先諮詢醫師
  5. 出現不適應立即停止
- 適當的運動才能真正帶來健康，避免運動傷害。

## 七、打造你的「動態生活」

「運動生活化」的核心精神是一把運動融入生活，而不是額外負擔。

你可以這樣開始：用走路取代短程交通、看電視時做伸展、與家人安排戶外活動、設定每日步數目標；可利用手機 APP 應用程式如 Pikmin Bloom 皮克敏、計步、運動紀錄競賽等 APP，讓運動變有趣。只要願意改變一點點，就能累積大大的健康效果。

## 八、結語：隨時隨地動起來

健康不是一蹴可幾，而是每天一點一滴累積而成。運動不必困難、不必昂貴，只要從生活中開始，把「動」變成習慣，就能擁有更健康、更有活力的人生。

運動不需要天時地利人和，只需要一個心念的轉變。從「少坐一會兒、多走幾步路」開始，你會發現體力變好了、心情變亮了。健康不是終點，而是一種生活方式。

記住三大重點：

1. 每天 30 分鐘
2. 分段也有效
3. 生活中處處可運動

**從今天開始，讓自己「多動一點、健康多一點」**

## 規律運動 6 大好處

### 1 減少憂鬱更快樂

改善對血清素、壓力荷爾蒙的敏感度

### 2 強化肌肉、骨骼

增加肌肉吸收胺基酸能力

### 3 降患慢性病風險

改善胰島素敏感度，降血壓、血脂

### 4 保護皮膚減老化

增加產生天然抗氧化劑能力

### 5 改善大腦功能

刺激激素產生，促使腦細胞生長

### 6 可以減輕疼痛

有助提升身體的耐痛能力

## 05/04~05/10 天氣概況

連江縣	05/04 星期一	05/05 星期二	05/06 星期三	05/07 星期四	05/08 星期五	05/09 星期六	05/10 星期日
白天	19 - 21°C	18 - 21°C	18 - 22°C	19 - 23°C	19 - 24°C	19 - 21°C	18 - 21°C
晚上	18 - 19°C	18 - 19°C	19 - 20°C	19 - 20°C	19 - 21°C	17 - 19°C	17 - 19°C
體感溫度	15 - 18°C	15 - 18°C	16 - 22°C	18 - 23°C	15 - 22°C	13 - 18°C	13 - 18°C

帶狀疱疹（俗稱皮蛇）好發於 50 歲以上成人，因此 115 年元月起擴大公費對象為 50 歲以上成人，每人需接種 2 劑，間隔 2 至 6 個月，市價約 1 萬 8 千元，具有保護效力長、副作用低、適用年齡廣、接種禁忌少等優點，歡迎所有公費對象踴躍接種。

## 馬祖限定 50 歲福音 現省一萬八

### 公費接種兩劑 換得完整保護！

### 連江縣 115 年公費帶狀疱疹疫苗開打

**公費對象身分證檢核步驟**

- 50 歲以上成人
- 出生年為 65 年(含)以前
- 須於接種前已設籍連江縣，並連續設籍滿二年
- 若發證日期為 113 年 1 月 1 日(含)以後，則須出示戶籍謄本（記事欄不可省略）以證明為縣內遷徙

▲ 接種地點：連江縣立醫院及各鄉衛生所  
 ▲ 接種時間：即日起依各醫療院所門診時間  
 ▲ 攜帶證件：雙證件(身分證+健保卡)

**注意事項**

- 各鄉門診時間按月公告
- 與舊款伏帶疹(ZOSTAVAX)疫苗需間隔 2 個月

諮詢專線(0836)22095 分機 8855 王小姐

### 115 年 5 月連江縣立醫院門診時間表

科別	星期一			星期二			星期三			星期四			星期五			星期六	
	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	下午	夜診	上午	下午	急診	上午	急診
家醫科	陳紹宇	曹玉鈺		王格	陳紹宇		陳君鼎	謝春福		劉增應	張志華		陳君鼎	王格		排班醫師	
外科一診	陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	劉瑞文		陳行鑫	許智凱		許智凱	劉瑞文		許智凱	許智凱		排班醫師	
婦產科				林璟容			林璟容						林璟容				
小兒科		劉雅之					劉雅之						劉雅之				
骨科	陳俊諱			陳俊諱	潘韋綱		陳俊諱	潘韋綱		潘韋綱			潘韋綱				潘韋綱
復健科		陳志嘉			併起音波(限約診)						陳志嘉						
疼痛科				劉瑞軒						劉瑞軒(限約診)							
皮膚科	馬軍	馬軍			馬軍												
腸胃內科	(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)			(併家醫科)				
新陳代謝科				(併家醫科)									(併家醫科)				
泌尿科		(併外科)		(併外科)						(併外科)							
眼科		林文智					林文智	林文智									
新冠疫苗							(併小兒科)										
牙科一診	牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(兼植牙門診)		牙科醫師	牙科醫師		牙科醫師	牙科醫師(兼植牙門診)		牙科醫師	牙科醫師(兼植牙門診)		牙科醫師	牙科醫師
牙科二診	支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師		支援醫師	支援醫師
戒煙門診	(併家醫)			(併抽菸病)	(併家醫)		(併家醫科)	(併抽菸病)	(併家醫)								
糖尿病				謝春福				陳紹宇	王格								
超音波	陳君鼎			陳紹宇	陳志嘉		支援醫師	王格	陳君鼎	劉增應		謝春福					
腸胃內視鏡	陳君鼎			劉雅之				陳君鼎				陳紹宇					
體檢門診							陳志嘉	曹玉鈺									
國際旅遊醫學門診							併體檢門診	併體檢門診									
急診一線	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師	值班	支援醫師	支援醫師
急診病房二線	林文智	劉瑞軒	醫師	曹玉鈺	陳俊諱	醫師	王格	陳行鑫	醫師	劉雅之	陳君鼎	醫師	劉瑞文	陳紹宇	醫師	支援醫師	醫師

\* 家醫科門診接受一般內科醫療諮詢及超音波預約。\* 婦產科門診可實施子宮頸抹片檢查，並接受乳房 X 光攝影預約。\* 小兒科門診可實施小兒預防注射及小兒預防保健。網路掛號：連江縣立醫院首頁（網址為：<http://www.mtsuh.gov.tw/>）。門診當日當診次掛號時間內不接受預約掛號（包括電話預約），僅接受現場掛號。

各項超音波與胃腸鏡等檢查請親至門診預約。  
 牙科門診預約專線：23995 轉 1218（於上班時間內皆可預約）。  
 掛號時間：週一至週六上午 8 時至 11 時 30 分。週一至週五下午 13 時 20 分至 17 時。  
 門診時間：週一至週六上午 8 時 40 分至 12 時。（掛號病患最遲於 11 時 40 分前需到診）。週一至週五下午 14 時至 17 時 30 分。（掛號病患最遲於五時十分前需到診）。  
 本院自 111 年 1 月起推廣高齡友善照護環境，若您或您的家人符合 85 歲以上敬老對象，請於看診時先向診間護理人員報到，以便安排優先看診（需本人親自在場）。  
 本院宗旨：便捷貼心，優質醫療，關懷社區，促進健康。  
 申訴專線：23995 分機 1300