



# 天生不愛動

周玄雅

從小到大，總是被提倡著要運動，小時候是為了成長，要運動才會長的高又壯，長大後，又是為了減肥、維持體態、健康等因素而運動，但我們真的愛運動嗎？又是為了上述的原因而運動呢？所以想讓我看「天生不愛動」這本書。

作者一開始提及人天生因為懶，所以就不愛動，但不愛運動不是很正常嗎？因為運動會浪費寶貴的能量，且違反常態，運動會累又會造成乳酸堆積而酸痛，但不愛動，對身體的負面影響又更多，所以作者提出了12個運動與健康的迷思，其中最印象深刻的是久坐本質就不健康、人類每天都需要8小時的睡眠，以及走路沒有辦法減重等。

久坐身為辦公室上班族的我們常會面臨的問題，因為長時間坐在椅子上，看著電腦，敲打著鍵盤辦公，但長時間連續坐著確有3個重大且有相互關聯的健康隱憂。第一個是沒做什麼活動的事，就坐了一個小時，進而就少了一個小時的運動或活動；第二個是長時間連續不活動會使血液中的糖和脂肪增多；第三個是長時間坐著可能導致發炎，使得免疫系統攻擊身體。所以過度的久坐會導致身體慢性發炎，使人肥胖，更伴隨著疾病的發生。而我們如何不在上班時間長期久坐呢？現在有人會選擇架高辦公桌，站著辦公，亦或可以至影印機拿取列印資料時，活動活動筋骨，才不會使我們連續長時間不活動而引發身體發炎、生病。

睡眠和坐著一樣是典型不活動狀態，但睡眠是重要的休息方式，也是無法逃避的取捨，因為睡眠對腦部而言有個更重要的功能就是清掃，在我們清醒時每花一小時儲存記憶和累積廢物，大約需要睡眠十五分鐘來處理這些記憶和清理腦部，因此睡眠對我們而言也是相當重要的。而以往總是提倡每天晚上要睡足8小時，主要是充足睡眠可讓身體有足夠時間休息和修復，有助於增加活動量和改善運動表現，研究顯示睡眠時間少於六小時的青少年，受傷率

是睡八小時以上的青少年的兩倍，更顯示充足時間睡眠的重要性。而身體經常缺乏活動的成人比較容易有失眠困擾，所以睡眠和活動是密不可分的，活動量越大，睡的就越好，因為身體的活動可提高睡眠壓力、降低慢性壓力，進而緩解失眠。

我們常聽到每天走一萬步有益身體健康，且很多減重計畫幾乎都建議走路，但也有專家認為步行不可能減重，因為長時間的行走，燃燒的熱量也不算多，還會讓人更餓，針對過重男女進行的對照研究，發現增加每週增加走路的时间，體重減輕幅度不大。第一個理由是代償機制的影響，尤其是疲勞和飢餓。如果我每天多走一萬步，一定會比較累也比較餓，所以我會休息和多吃東西來補足消耗的熱量。又因為走路燃燒的熱量不多，所以想要減去很多體重，看似節食還是比較有效的方法。但減重後，要防止體重回彈一定要靠身體活動，不運動的節食者，絕大多數在一年內回復一半的體重，運動可大幅提高體重不回彈的機率，所以步行對減重也是有一定的效益存在。

要做運動，做什麼樣的運動比較好?做多久比較好呢?許多人都知道心肺運動對心血管系統最好，能對抗心血管疾病的其他風險因素，尤其是發炎和膽固醇過高，而加強心肺適能最有效的運動是有氧運動。運動時間的話經過分析每週運動最少150分鐘是對一般人最適合的，但對於運動量極少的人而言，稍微增加運動量的效益最大，越多越好，但隨著運動量的增加，效益也會逐漸減少。故世界上並不存在效益最大、最好的運動劑量。

最後更重要的是如何把運動不當成是件消耗寶貴能量個苦差事，以增加運動的趣味性及動力。像是可以增加運動的社交性，跟朋友、團體或合格的好教練一起運動，亦可以在運動的過程中，聽音樂娛樂自己，或是在漂亮的戶外環境中運動，無論選擇什麼方式，最重要的是要讓自己願意動起來，且運動的開心。

---