

書籍簡介

《一定要運動》



作者：瑪格

出版社：書泉

出版年：2009

ISBN：9789861214962

定價：280 元

政府近年來推動全民運動，鼓勵民眾維持「333」的運動原則，即「每週三次，每次三十分鐘，每次心跳一百三十以上」。本書作者即以「推廣運動」為職志，希望將「健康、自信、快樂」這三個概念傳播出去，讓讀者分享由運動帶來的喜悅。本書分為投資運動可以很快樂、硬骨頭不必說抱歉、適合不同年齡的運動計畫、常見慢性疾病的運動處方、我的生活主張、運動經驗分享等6章。

對於常坐辦公室的人來說，最簡單的運動就是全身伸展筋骨，包括頸部肌群、肩關節伸展，以及肩部三角肌、胸部胸大肌、腰側、大腿前後及內側、髂腰肌、臀大肌的伸展等。

老年人走路容易跌倒，是因為肌肉萎縮、關節退化，而運動可以增加骨質密度延緩老化。適合老人家的運動，包含健走、慢跑、游泳、自行車、柔軟操與瑜珈，其中又以游泳最好，因為可以活動關節，增強身體的協調性。

根據醫學報告，持續且規律的中等強度運動可以預防疾病，包括慢跑至少20分鐘（速率1小時6公里）、快走至少30分鐘（速率1小時5公里）游泳30分鐘、做中度家事（如拖地）30分鐘，原則上只要運動到全身的大肌群即可。

快樂的能量來自於健康的身體，把運動變成一種生活習慣而非壓力，把運動當成一種興趣，而不是苦差事，每天抽點時間投資健康，一旦養成運動習慣，那快樂的能量將會充實到生活的每一層面，你將變得更健康更美麗。

* 撰寫人鄧耀華係臺北市立圖書館總館諮詢服務課志工 *