

論述	大陸透視	法今天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	旅遊觀光	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	------	----

您的身體健康嗎？

◎沈坤德

「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也」。記得小時候常常聽到老師用這句話來教訓我們，尤其是下課時間，在操場追逐玩耍時不小心受了傷，或是差點受傷的時候，總是要接受一次「孝順」的再教育。當時覺得身體健康，就是玩耍的時候不要受傷。

今天是個資訊快速傳遞的時代，藉由電視、電話、網路的傳播，任何資訊都能輕易快速的取得，尤其是政府開始施行週休二日後，人們對於休閒、運動、身體保健等觀念與知識的提升與重視是前所未見的。但是，不知道從何時開始，人們對於外表的重視，勝過於身體本身的健康。女生的身材，一定要瘦，胸部一定要大，非雙眼皮不可；男生一定要肌肉結實，不能跟阿諾一樣，至少也要有六塊腹肌，穿著一定要有品味，頭髮一定要染且不能中分。

其實，大家都知道，多運動、減少不必要的飲食，是減肥的不二法門。每週至少運動三次、每次至少運動達三十分鐘以上、心跳率能達到每分鐘一百三十下以上，就能維持最基本的體適能，也已經不是新知。但真能身體力行的人畢竟還是少數，大多數人還是寧願相信電視廣告的減肥商品，希望能用「吃」的方式來達到減肥的效果。

胖，真的不好嗎？肥胖常被視為是萬病的溫床，一旦身體的脂肪量逐漸增加，身體罹患心血管方面疾病的機率也就跟著增加，體重的增加也會造成膝蓋、腳踝關節的負擔，甚至造成行動不方便。但是有些人他即使非常的努力減肥還是瘦不下來，甚是連喝白開水都會胖。如此的說法是有些誇張，除非是患有特殊的疾病，否則應該是因為減肥的方式不當才會瘦不下來。對某些人來說，減肥其實是一條漫長且辛苦的路，是急不得的。體重下降的太快，對身體會造成極大的傷害，甚至比維持肥胖的身材更嚴重；不當的急速減肥，甚至會造成反效果，或是對身體造成永久的傷害。

兩個月前，參加了健美教練的講習，才清楚的了解到，原來健美選手其實是非常的不健康。為了增加肌肉量，健美選手必須在比賽前要多量多餐高蛋白，不但體重超重，蛋白質攝取過量，脂肪量也低於正常值很多，完全的違背了健康的原則，因此在比賽後，選手必須讓身體迅速的回復到正常值。授課的講師本身是營養師也是健美選手，他用自己的經驗告訴我們，從準備期到比賽期到恢復期短短數個月時間，他如何的讓體重有效率的上升下降將近二十公斤。

絕大部分的人，其實身體都算是健康的，或者說是健全的，如果跟天生就患有心臟病、聽覺障礙、視覺障礙、肢體障礙的人來作比較的話。因此我非常感謝我的父母親，因為我比很多人有更好的條件去追求更美好的人生目標。相信有許多人都跟我一樣的想法，即使有再好的職業，再多的財富，再多的理想，而沒有一個健康的身體來享受、來實踐。是多麼令人遺憾的事啊！所以，如果可以的話，不妨每天一起床，就問一問自己：我今天健康嗎？