



題，運動後注意什麼？運動後30分鐘以內不能進食。因為此時胃腸血管處於收縮狀態，吃東西會影響消化。運動後機體呈酸性，所以要多吃蔬果類等鹼性食品。

很多人在運動的時候，忽略了意志鍛煉。運動時，如果能夠集中注意力，在你想鍛煉的部位，常常會收到意想不到的功用。對於生命而言，意念是很神奇的，特別是在運動的時候。在進行運動時，應集中注意力。如果鍛煉到身體的某部分肌肉，那麼全身的注意力和感覺，也應該重點放在那個部位。鍛煉效果會更好。例如遛狗減肥效果相對較差，因為無法放鬆全身而集中注意力。

另外一個運動的訣竅，就是有意識地多運動一下上臂。許多運動，不論是慢跑或者是登山，操練的部位，常常著重於雙腿及下半身。如果在運動時，大幅要擺動手臂，這樣做能讓你在消耗相同體力的情況下，完成全身運動，上下半身同時發熱，產生 $1+1>2$ 的效果。運動時手肘大約彎曲90度，手臂擺動的幅度，應該從臀後15~20釐米，向前到胸部的高度即可。

這運動的效果上，呼吸扮演著畫龍點睛的功效。用你的鼻子呼吸，運動時，應該通過鼻子來吸氣和呼氣，而不是嘴巴，這樣能穩定心律。因為當心跳到達一定的速率，你就會感到喘不上氣，而產生放棄的念頭。相對的，控制心律能提高身體耐力，有效延長15~20分鐘的運動時間，燃燒更多卡路里。

注意運動時溫度及時間，高溫下運動量過大，會很容易因出汗過多導致脫水、中暑等不適，嚴重的還會使人暈厥。而且，夏季上午11點到下午3點是陽光最肆虐的時候，就算你做了充足的防曬準備，還是會被陽光灼傷或者曬黑。一個夏天過去，減肥不成，自己卻曬黑了，或者是引起皮膚上的疾病，可就太不划算了。

許多人選擇室內的運動，健身房的選擇，就非常重要。在炎熱的夏季，選擇在專業、寬敞的健身房內運動，代替戶外運動無可厚非。但是，如果健身房通風不佳，每個人呼出的二氣化碳、出汗的分解產物、消化道排出的不良氣體等，不能及時排放出去。被污染的室內空氣會讓你出現頭暈、噁心、疲勞等現象，健身效果自然不佳。

如果，你實在迷戀健身房規劃完整的

瘦身課程，那麼在運動時，也請你選擇門口，或者靠窗的通風位置。不論你在跑步，或者是騎腳踏車時，不要忘記將儀錶盤上的風扇打開。每次運動完不要急著去洗澡，做些舒緩的動作，能調整呼吸，幫助恢復體力。而且洗澡後，要馬上吹乾頭髮及避風寒，以免皮膚毛細孔打開，容易感冒。

另外一個很重要的關鍵，就是運動不可空腹。很多人覺得反正天熱，也吃不下東西，空著肚子直接去運動，效果肯定更好的話。若如此想，那可就錯了。餓著肚子做運動，無異於開著一輛沒有油的汽車上路。你的身體需要一定的熱量，來保證正常的運動。要知道，我們就算是保持靜態，坐在那兒不動也是消耗熱量的。更何況，身體承受著大量能量的消耗，怎麼能夠空腹呢？

因此，在運動前，必須要選擇適量的健康小食(如燕麥粥)。這些攝取的熱量，在運動的途中就能消化掉，並能提供接下來運動所需的額外熱量。特別是，選擇清晨做運動，這一點尤為重要。經過一夜，胃已經清空，熱量也已消耗殆盡。你的身體，像是沒有汽油的汽車，非常虛弱。你需要給身體加些燃料，讓它重新啟動，才是正確的運動習慣。

許多人一味地在做減肥運動，卻陷入了，自己都不知道迷思。某健康管理機構，最近對會員進行問卷調查，發現下列三大迷思：第一個迷思就是多數民眾以為流汗，才有減肥效果，導致有民眾在身上包著保鮮膜運動。雖然可以大量流汗，體重看似減輕，但只要補充水分，體重就回升。

第二個常見迷思就是運動一小時內進食會變胖。雖然運動過後身體吸收比較快，但只要不要吃太精緻的甜食，吃米、麥、麵包等碳水化合物，讓肌肉得到養分，且不容易造成肌肉酸痛。

第三個常錯的概念，是運動後肌肉酸痛代表肌肉拉傷。運動後常因為代謝廢物「乳酸」堆積，而會引起酸痛感；但是拉傷則是因為肌纖維拉傷，一動作就會疼痛到做不下去，兩者並不相同。要避免酸痛，運動前的伸展操非常重要，運動後也要收操，不能說停就停。

第四個迷思，不少人認為運動前不能喝水。運動中喝水可能造成胃下垂。其實運動會造成體內水分大量流失，建議運動前30分鐘，先補充300到500cc水

分，運動中每20分鐘再補充100至200cc。而運動後不能大量飲水，因為水會分經腸胃吸收進入血液後，會增加血液迴圈量，造成心臟負擔。另外飲用水的溫度應該控制在氣溫上下而非太冰冷的水，且每小時不超過800毫升。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)



不少人把運動，當作是減肥的治療，這句話在原則上說起來，是沒有錯的。然而，在減肥的治療上，能夠持續不斷的運動，才是最需要注意事項。因為運動可讓脂肪持續燃燒24小時。曾有一個實驗，若讓一個人快走90分鐘，消耗了19克脂肪，隔天發現他又少了49克脂肪。科學家將這種神奇的反應稱之為運動的「後續燃燒」。

運動後，不管行走、交談，甚至睡眼，脂肪都仍會繼續燃燒。因此，唯有持續的運動，才能加快體內脂肪的代謝。雖然運動是減肥中不可缺少的角色，可幫助脂肪的代謝。但光靠運動減肥效果是有限的，一定要搭配飲食控制。此外，並不是每一項運動，都適合每一個人。如同中年以後的人，必須要注意爬山的運動量。過度的消耗膝蓋，會造成不可逆關節損傷。

必須依個人年紀，以及身體狀況、年齡選擇適合的運動及合理的運動計劃，必要時應請教醫師。為能恆久及適當的運動，才是真正的長久之計。否則都如曇花一現一樣，沒有多久又打回原形。項目可以多樣化(例如：走路、慢跑、游泳、有氧舞蹈、跳繩、外丹功、爬山、騎腳踏車、球類等可活動全身肌肉的有氧運動)，而且要適時的休息與補充水份。

運動要循序漸進，每週的運動頻率至少三次以上，而最好每天一次，一次至少30分鐘，讓心跳達到130下，運動後2小時內勿進食高熱量食物。當然運動強度仍應視個人體能狀況而定不可強求。運動應持之以恆，一旦停止運動，容易恢復肥胖。這是一個很重要的課

題，運動後注意什麼？運動後30分鐘以內不能進食。因為此時胃腸血管處於收縮狀態，吃東西會影響消化。運動後機體呈酸性，所以要多吃蔬果類等鹼性食品。

很多人在運動的時候，忽略了意志鍛煉。運動時，如果能夠集中注意力，在你想鍛煉的部位，常常會收到意想不到的功用。對於生命而言，意念是很神奇的，特別是在運動的時候。在進行運動時，應集中注意力。如果鍛煉到身體的某部分肌肉，那麼全身的注意力和感覺，也應該重點放在那個部位。鍛煉效果會更好。例如遛狗減肥效果相對較差，因為無法放鬆全身而集中注意力。

另外一個運動的訣竅，就是有意識地多運動一下上臂。許多運動，不論是慢跑或者是登山，操練的部位，常常著重於雙腿及下半身。如果在運動時，大幅要擺動手臂，這樣做能讓你在消耗相同體力的情況下，完成全身運動，上下半身同時發熱，產生 $1+1>2$ 的效果。運動時手肘大約彎曲90度，手臂擺動的幅度，應該從臀後15~20釐米，向前到胸部的高度即可。

這運動的效果上，呼吸扮演著畫龍點睛的功效。用你的鼻子呼吸，運動時，應該通過鼻子來吸氣和呼氣，而不是嘴巴，這樣能穩定心律。因為當心跳到達一定的速率，你就會感到喘不上氣，而產生放棄的念頭。相對的，控制心律能提高身體耐力，有效延長15~20分鐘的運動時間，燃燒更多卡路里。

注意運動時溫度及時間，高溫下運動量過大，會很容易因出汗過多導致脫水、中暑等不適，嚴重的還會使人暈厥。而且，夏季上午11點到下午3點是陽光最肆虐的時候，就算你做了充足的防曬準備，還是會被陽光灼傷或者曬黑。一個夏天過去，減肥不成，自己卻曬黑了，或者是引起皮膚上的疾病，可就太不划算了。

許多人選擇室內的運動，健身房的選擇，就非常重要。在炎熱的夏季，選擇在專業、寬敞的健身房內運動，代替戶外運動無可厚非。但是，如果健身房通風不佳，每個人呼出的二氣化碳、出汗的分解產物、消化道排出的不良氣體等，不能及時排放出去。被污染的室內空氣會讓你出現頭暈、噁心、疲勞等現象，健身效果自然不佳。

如果，你實在迷戀健身房規劃完整的

運動計劃，那麼在運動時，也請你選擇門口，或者靠窗的通風位置。不論你在跑步，或者是騎腳踏車時，不要忘記將儀錶盤上的風扇打開。每次運動完不要急著去洗澡，做些舒緩的動作，能調整呼吸，幫助恢復體力。而且洗澡後，要馬上吹乾頭髮及避風寒，以免皮膚毛細孔打開，容易感冒。

另外一個很重要的關鍵，就是運動不可空腹。很多人覺得反正天熱，也吃不下東西，空著肚子直接去運動，效果肯定更好的話。若如此想，那可就錯了。餓著肚子做運動，無異於開著一輛沒有油的汽車上路。你的身體需要一定的熱量，來保證正常的運動。要知道，我們就算是保持靜態，坐在那兒不動也是消耗熱量的。更何況，身體承受著大量能量的消耗，怎麼能夠空腹呢？

因此，在運動前，必須要選擇適量的健康小食(如燕麥粥)。這些攝取的熱量，在運動的途中就能消化掉，並能提供接下來運動所需的額外熱量。特別是，選擇清晨做運動，這一點尤為重要。經過一夜，胃已經清空，熱量也已消耗殆盡。你的身體，像是沒有汽油的汽車，非常虛弱。你需要給身體加些燃料，讓它重新啟動，才是正確的運動習慣。

許多人一味地在做減肥運動，卻陷入了，自己都不知道迷思。某健康管理機構，最近對會員進行問卷調查，發現下列三大迷思：第一個迷思就是多數民眾以為流汗，才有減肥效果，導致有民眾在身上包著保鮮膜運動。雖然可以大量流汗，體重看似減輕，但只要補充水分，體重就回升。

第二個常見迷思就是運動一小時內進食會變胖。雖然運動過後身體吸收比較快，但只要不要吃太精緻的甜食，吃米、麥、麵包等碳水化合物，讓肌肉得到養分，且不容易造成肌肉酸痛。

第三個常錯的概念，是運動後肌肉酸痛代表肌肉拉傷。運動後常因為代謝廢物「乳酸」堆積，而會引起酸痛感；但是拉傷則是因為肌纖維拉傷，一動作就會疼痛到做不下去，兩者並不相同。要避免酸痛，運動前的伸展操非常重要，運動後也要收操，不能說停就停。

第四個迷思，不少人認為運動前不能喝水。運動中喝水可能造成胃下垂。其實運動會造成體內水分大量流失，建議運動前30分鐘，先補充300到500cc水

分，運動中每20分鐘再補充100至200cc。而運動後不能大量飲水，因為水會分經腸胃吸收進入血液後，會增加血液迴圈量，造成心臟負擔。另外飲用水的溫度應該控制在氣溫上下而非太冰冷的水，且每小時不超過800毫升。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

少人把運動，當作是減肥的治療，這句話在原則上說起來，是沒有錯的。然而，在減肥的治療上，能夠持續不斷的運動，才是最需要注意事項。因為運動可讓脂肪持續燃燒24小時。曾有一個實驗，若讓一個人快走90分鐘，消耗了19克脂肪，隔天發現他又少了49克脂肪。科學家將這種神奇的反應稱之為運動的「後續燃燒」。

運動後，不管行走、交談，甚至睡眼，脂肪都仍會繼續燃燒。因此，唯有持續的運動，才能加快體內脂肪的代謝。雖然運動是減肥中不可缺少的角色，可幫助脂肪的代謝。但光靠運動減肥效果是有限的，一定要搭配飲食控制。此外，並不是每一項運動，都適合每一個人。如同中年以後的人，必須要注意爬山的運動量。過度的消耗膝蓋，會造成不可逆關節損傷。

必須依個人年紀，以及身體狀況、年齡選擇適合的運動及合理的運動計劃，必要時應請教醫師。為能恆久及適當的運動，才是真正的長久之計。否則都如曇花一現一樣，沒有多久又打回原形。項目可以多樣化(例如：走路、慢跑、游泳、有氧舞蹈、跳繩、外丹功、爬山、騎腳踏車、球類等可活動全身肌肉的有氧運動)，而且要適時的休息與補充水份。

運動要循序漸進，每週的運動頻率至少三次以上，而最好每天一次，一次至少30分鐘，讓心跳達到130下，運動後2小時內勿進食高熱量食物。當然運動強度仍應視個人體能狀況而定不可強求。運動應持之以恆，一旦停止運動，容易恢復肥胖。這是一個很重要的課

題，運動後注意什麼？運動後30分鐘以內不能進食。因為此時胃腸血管處於收縮狀態，吃東西會影響消化。運動後機體呈酸性，所以要多吃蔬果類等鹼性食品。

很多人在運動的時候，忽略了意志鍛煉。運動時，如果能夠集中注意力，在你想鍛煉的部位，常常會收到意想不到的功用。對於生命而言，意念是很神奇的，特別是在運動的時候。在進行運動時，應集中注意力。如果鍛煉到身體的某部分肌肉，那麼全身的注意力和感覺，也應該重點放在那個部位。鍛煉效果會更好。例如遛狗減肥效果相對較差，因為無法放鬆全身而集中注意力。

另外一個運動的訣竅，就是有意識地多運動一下上臂。許多運動，不論是慢跑或者是登山，操練的部位，常常著重於雙腿及下半身。如果在運動時，大幅要擺動手臂，這樣做能讓你在消耗相同體力的情況下，完成全身運動，上下半身同時發熱，產生 $1+1>2$ 的效果。運動時手肘大約彎曲90度，手臂擺動的幅度，應該從臀後15~20釐米，向前到胸部的高度即可。

這運動的效果上，呼吸扮演著畫龍點睛的功效。用你的鼻子呼吸，運動時，應該通過鼻子來吸氣和呼氣，而不是嘴巴，這樣能穩定心律。因為當心跳到達一定的速率，你就會感到喘不上氣，而產生放棄的念頭。相對的，控制心律能提高身體耐力，有效延長15~20分鐘的運動時間，燃燒更多卡路里。

注意運動時溫度及時間，高溫下運動量過大，會很容易因出汗過多導致脫水、中暑等不適，嚴重的還會使人暈厥。而且，夏季上午11點到下午3點是陽光最肆虐的時候，就算你做了充足的防曬準備，還是會被陽光灼傷或者曬黑。一個夏天過去，減肥不成，自己卻曬黑了，或者是引起皮膚上的疾病，可就太不划算了。

許多人選擇室內的運動，健身房的選擇，就非常重要。在炎熱的夏季，選擇在專業、寬敞的健身房內運動，代替戶外運動無可厚非。但是，如果健身房通風不佳，每個人呼出的二氣化碳、出汗的分解產物、消化道排出的不良氣體等，不能及時排放出去。被污染的室內空氣會讓你出現頭暈、噁心、疲勞等現象，健身效果自然不佳。

如果，你實在迷戀健身房規劃完整的

運動計劃，那麼在運動時，也請你選擇門口，或者靠窗的通風位置。不論你在跑步，或者是騎腳踏車時，不要忘記將儀錶盤上的風扇打開。每次運動完不要急著去洗澡，做些舒緩的動作，能調整呼吸，幫助恢復體力。而且洗澡後，要馬上吹乾頭髮及避風寒，以免皮膚毛細孔打開，容易感冒。

另外一個很重要的關鍵，就是運動不可空腹。很多人覺得反正天熱，也吃不下東西，空著肚子直接去運動，效果肯定更好的話。若如此想，那可就錯了。餓著肚子做運動，無異於開著一輛沒有油的汽車上路。你的身體需要一定的熱量，來保證正常的運動。要知道，我們就算是保持靜態，坐在那兒不動也是消耗熱量的。更何況，身體承受著大量能量的消耗，怎麼能夠空腹呢？

因此，在運動前，必須要選擇適量的健康小食(如燕麥粥)。這些攝取的熱量，在運動的途中就能消化掉，並能提供接下來運動所需的額外熱量。特別是，選擇清晨做運動，這一點尤為重要。經過一夜，胃已經清空，熱量也已消耗殆盡。你的身體，像是沒有汽油的汽車，非常虛弱。你需要給身體加些燃料，讓它重新啟動，才是正確的運動習慣。

許多人一味地在做減肥運動，卻陷入了，自己都不知道迷思。某健康管理機構，最近對會員進行問卷調查，發現下列三大迷思：第一個迷思就是多數民眾以為流汗，才有減肥效果，導致有民眾在身上包著保鮮膜運動。雖然可以大量流汗，體重看似減輕，但只要補充水分，體重就回升。

第二個常見迷思就是運動一小時內進食會變胖。雖然運動過後身體吸收比較快，但只要不要吃太精緻的甜食，吃米、麥、麵包等碳水化合物，讓肌肉得到養分，且不容易造成肌肉酸痛。

第三個常錯的概念，是運動後肌肉酸痛代表肌肉拉傷。運動後常因為代謝廢物「乳酸」堆積，而會引起酸痛感；但是拉傷則是因為肌纖維拉傷，一動作就會疼痛到做不下去，兩者並不相同。要避免酸痛，運動前的伸展操非常重要，運動後也要收操，不能說停就停。

第四個迷思，不少人認為運動前不能喝水。運動中喝水可能造成胃下垂。其實運動會造成體內水分大量流失，建議運動前30分鐘，先補充300到500cc水

分，運動中每20分鐘再補充100至200cc。而運動後不能大量飲水，因為水會分經腸胃吸收進入血液後，會增加血液迴圈量，造成心臟負擔。另外飲用水的溫度應該控制在氣溫上下而非太冰冷的水，且每小時不超過800毫升。

(本文作者現為加州執照中醫師，加州五系中醫藥大學中醫及針灸研究所博士生，洛杉磯道家學術基金會易經講師)

少人把運動，當作是減肥的治療，這句話在原則上說起來，是沒有錯的。然而，在減肥的治療上，能夠持續不斷的運動，才是最需要注意事項。因為運動可讓脂肪持續燃燒24小時。曾有一個實驗，若讓一個人快走90分鐘，消耗了19克脂肪，隔天發現他又少了49克脂肪。科學家將這種神奇的反應稱之為運動的「後續燃燒」。

運動後，不管行走、交談，甚至睡眼，脂肪都仍會繼續燃燒。因此，唯有持續的運動，才能加快體內脂肪的代謝。雖然運動是減肥中不可缺少的角色，可幫助脂肪的代謝。但光靠運動減肥效果是有限的，一定要搭配飲食控制。此外，並不是每一項運動，都適合每一個人。如同中年以後的人，必須要注意爬山的運動量。過度的消耗膝蓋，會造成不可逆關節損傷。

必須依個人年紀，以及身體狀況、年齡選擇適合的運動及合理的運動計劃，必要時應請教醫師。為能恆久及適當的運動，才是真正的長久之計。否則都如曇花一現一樣，沒有多久又打回原形。項目可以多樣化(例如：走路、慢跑、游泳、有氧舞蹈、跳繩、外丹功、爬山、騎腳踏車、球類等可活動全身肌肉的有氧運動)，而且要適時的休息與補充水份。

運動要循序漸進，每週的運動頻率至少三次以上，而最好每天一次，一次至少30分鐘，讓心跳達到130下，運動後2小時內勿進食高熱量食物。當然運動強度仍應視個人體能狀況而定不可強求。運動應持之以恆，一旦停止運動，容易恢復肥胖。這是一個很重要的課

題，運動後注意什麼？運動後30分鐘以內不能進食。因為此時胃腸血管處於收縮狀態，吃東西會影響消化。運動後機體呈酸性，所以要多吃蔬果類等鹼性食品。

很多人在運動的時候，忽略了意志鍛煉。運動時，如果能夠集中注意力，在你想鍛煉的部位，常常會收到意想不到的功用。對於生命而言，意念是很神奇的，特別是在運動的時候。在進行運動時，應集中注意力。如果鍛煉到身體的某部分肌肉，那麼全身的注意力和感覺，也應該重點放在那個部位。鍛煉效果會更好。