

## 113 年 7 月份衛生保健教育宣導專欄 2—規律運動有助維持健康體位

資料來源:教育部

規律運動有助維持健康體位 根據教育部體育署，規律運動的定義為每週運動 3 次以上，每次運動 30 分鐘以上，且運動時會流汗也會喘。

據統計，大專院校學生約有 7 成沒有規律運動習慣（教育部體育署，2020）。依據 WHO《身體活動和久坐不動的行為指南》指出，久坐或缺乏身體活動的生活型態對於健康有不良影響，如：造成肥胖、增加罹患慢性病、癌症的風險。因此建議學生應減少久坐時間，特別是使用 3C 產品時間。

而規律運動對健康能帶來許多好處，例如：有助維持健康體位、減少憂鬱與焦慮情緒、幫助放鬆增進睡眠品質、幫助學習記憶與專注力、預防慢性疾病等（世界衛生組織，2020；Semeco, 2023），詳述如下：

### 1. 維持健康體位，避免肥胖，維持肌肉量

據統計，國人過重與肥胖比率，男性約達六成、女性約達四成（衛生福利部國民健康署，2022）。而規律運動可以促進能量消耗、降低體脂肪及內臟脂肪、促進新陳代謝、幫助維持理想體態，避免肥胖、維持肌肉量。

### 2. 有助皮膚健康

隨著年紀增長、同儕比較、與社群媒體的影響，大專生更注重自己的外表（熊婉君等，2020）。規律運動能促進血液循環，將更多氧氣與營養送到皮膚，有助於皮膚細胞的更新與修復（Crane, 2015）。此外，規律運動能使皮膚角質層變薄，使皮膚更加光滑細緻（U.S. Dermatology Partners, 2020）。研究也指出，運動能夠改善壓力所導致的皮膚問題，如：青春痘、皮膚敏感問題（Semeco, 2023）。

### 3. 減少焦慮和抑鬱情緒

大專生由於未來生涯發展、經濟狀況、課業成績、身材外貌等因素，容易導致壓力、焦慮及憂鬱的情緒產生。研究指出，運動有助於舒緩壓力、調節情緒，並減少憂鬱、焦慮的發生（Basso et al., 2017）。此外，運動可以產生腦內啡，讓心情較為愉悅（衛生福利部國民健康署，2018）。

### 4. 有助於放鬆和增進睡眠品質

根據研究指出，大專生容易因為生活壓力、使用 3C 產品等因素容易導致睡眠不足與失眠（李佳龍等，2014）。規律運動（有氧運動、阻力訓練、伸展運動）有助於身體的放鬆，能夠減少入睡所需的時間、改善睡眠品質、增加睡眠持續時間，並改善慢性失眠（Banno et al., 2018）。

### 5. 促進學習、記憶、專注力 學習、記憶、專注力

對於大專生相當重要。運動能增加心率，促進血液和氧氣流向大腦，促進腦神經生長、血管再生，以增強記憶穩固。此外，運動能夠增加多巴胺、血清素、正腎上腺素的分泌，以上激素能提升學生認知功能、增強專注力、幫助學習表現（李舒萍等，2016）。

### 6. 降低罹患慢性疾病的風險

大學時期是培養規律運動習慣的重要階段。若能將此習慣融入個人生活型態，則可以預防疾病提早發生，而規律運動可以減少罹患慢性疾 風險，如：降低心血管疾病及中風發生率、罹患第二型糖尿病的風險、預防高血壓（衛生福利部國民健康署，2018、2020）。並降低多種癌症的風險，如：食道癌、大腸癌、腎臟癌、膀胱癌、胃癌、乳癌、子宮內膜癌等（世界衛生組織，2020；Patel et al., 2020）。

# 讓運動成為 你的日常

## 3大運動類型不可少



### 有氧

30分鐘  
每週五次

慢跑、游泳、腳踏車、  
籃球、排球、羽球、桌球



### 肌力

每種動作 2-4 組  
每週兩次

深蹲、伏地挺身  
吊單槓、彈力帶訓練



### 柔軟度

10分鐘  
每天、運動前後

伸展運動  
瑜珈、皮拉提斯

3大類型好處不同，搭配做更有用！

### ✓ 規律運動好處多

降低體脂肪、提升肌肉量、  
皮膚細緻、精神好體力佳、記憶力提升

### ✗ 不運動

小心危機找上你

肥胖、腰酸背痛、肌肉量不足  
體能差易疲勞、易憂鬱及焦慮

## ◆ 想開始運動，你可以這樣做！ ◆

- 1 想像自己變好的樣子
- 2 報名課程、社團、系隊
- 3 跟著運動影片一起動
- 4 減少久坐，將運動融入生活！

全民身體活動指引



全國運動場館資訊網



體育帶i運動資訊平台



教育部



董氏基金會

諮詢單位：衛生福利部國民健康署

學生事務處衛生保健組關心您~