

拒絕疾病上身！3 大健康運動，提高身體抵抗力

運動有益身心，研究發現，適量的中等強度的運動，如健步走、游泳、瑜伽等 3 大健康運動，對提高人體抵抗力有好處。不過，醫師提醒，規律的運動固然好，慎選運動的項目也很重要，太劇烈的運動，長期下來可能造成關節的傷害，而且難以持之以恆。

家醫科醫師徐昊指出，醫學所謂「抵抗力」，就是免疫力。當免疫力發揮正常功能，身體就可避免疾病威脅，若免疫力變差，許多疾病就容易上身。

免疫力變差 疾病易上身

造成免疫力變差有幾個原因，包括：缺少睡眠、壓力、運動不足、濫用藥物及飲食不均衡等。同時，免疫力下降也會造成傷口容易感染，以及不易癒合，更有些人經常容易口腔潰瘍與皰疹，也都是免疫力下降所引起。

事實上，想要有良好的免疫力，除了良好的生活型態外，研究更發現，愉快的心情可以影響體內荷爾蒙，有助輔助免疫力平衡。至於，在飲食上，應該要多蔬果，可以多攝取洋蔥、大蒜與菇類；同時要充足的睡眠，對提升抵抗力都很有幫助。

規律運動 助抵抗力增加

醫師徐昊強調，規律的運動好處很多，可以減輕體重，也能降低血壓，降低壞的膽固醇；且可以促進血液循環，改善心肺功能，舒緩情緒，改善生活品質。對糖尿病友而言，則有助於血糖的控制。

另外，規律運動對於輔助免疫平衡很重要。研究指出，每天運動 30 到 45 分鐘，每週 5 天，持續運動 12 週後，身體免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。

3 大健康運動 提高抵抗力

1. 健步走：是一項以促進身心健康為目的、講究姿勢、速度和時間的一項步行運動，它行走的速度和運動量介於散步和競走之間。在良好自然環境中結伴健步走，不僅鍛煉了身體，還能欣賞自然美景，促進人際交流，陶冶身心。

《小叮嚀》：可從養成每週 3 天，1 天 30 分鐘的健步走做起，但千萬不要逞強，若是身體無法負荷，請斟酌減少健走的時間與次數為宜。另外，如果身體可以負荷，健步的速度可以稍快，步伐稍大，以強化腹部、臀部及大腿的肌肉。

2. 游泳：可以減肥，增加身體抵抗力，調節心肺功能，對調節內分泌也有一定好處。另外，游泳具有皮膚按摩效果，無論是浮力還是阻力，都能起到舒緩肌肉的作用，對提高全身血液循環有著不錯的效果。

《小叮嚀》：不建議在空腹太久的情況下去游泳，游泳是屬於特別消耗身體能量的運動，空腹太久，游泳中可能會有低血糖的風險，再加上大量的流汗影響體內電解質的平衡，嚴重者就有可能產生暈眩及抽筋，這在水中是非常危險的事情。

3. 瑜伽：定期練習瑜伽能夠讓身、心、靈更平靜促進免疫系統的功能。同時能消除疲勞，平靜心境。使人保持一種舒暢寧靜的狀態，充分享受人生。

《小叮嚀》：瑜伽很多動作都是身體的極致伸展，雖然不似舞蹈一般激烈，但是這種看來很溫柔緩和的運動，也要當心運動傷害，因為瑜伽很多動作都過度彎曲身體，過程當中一定要非常的緩和，千萬不可輕忽。