

## 让健康运动在尊孔飞舞

/ 梁振聪

### 一、序言

我们生活在繁华都市中，一旦脱离社会我们现代人是无法生存的。其实面对生活在紧张压力烦躁大都市里，大家都面临着健康的危机，我校教职员是处在一个不健康生活压力中打拼挣三餐的处境，其实我们都处于“亚健康”<sup>1</sup>状态。因此，为了大家健康幸福生活，小弟希望以运动健康角度给予大家小小浅见，为大家开拓健康之路。

#### (一) 健康定义

每个人都了解与知道健康的重要性，然而有多少人真正体会及了解健康呢？20世纪70年代，联合国世界卫生组织（WHO）在世界保健大宪章中对保健做了如下定义：“健康不仅是身体没有病，还要有完整的生理、心理状态和社会的适应能力”。近年世界卫生组织又对健康的定义做了完善1.身体无病：这是健康的最基本条件；2.心理健康：心态决定了人生的一切，良好的心理是一切的保证；3.身体健康：维持机体各组织的细胞，使功能协调作用完善。4.适应社会的能力：当今社会的三大特征：“速度、多变、危机”，相应的对策：“**学习、改变、创业**”。

到底健康是何物？世界卫生组织对于健康提出十条标准：1.精力充沛，从容不迫地应付压力而不感到过分紧张；2.处事乐观，态度积极，乐于但责任，严于律己宽以待人；3.应变能力强，能够较好的适应环境的各种变化；4.对于一般感冒和传染病有抵抗能力；5.体重标准，身体均称，站立时身体各部位协；6.眼睛明亮，反映敏捷无炎症；7.头发有光泽，无头屑或较少；8.牙齿清洁，无龋齿、无疼痛，牙龈色正常无出血现象；9.肌肉、皮肤有弹性，走路感觉轻松；10.善于休息，睡眠好，并且1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石为：**合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡**。

### 二、运动对健康的重要性

法国思想家伏尔泰格言“生命在于运动”。古希腊格言“如果你想强壮，跑步吧、如果你想健美，跑步吧、如果你想聪明，跑步吧”上述格言告诉我们，运动不但延年益寿，青春永驻外，还能为社会带来正面能量。到底运动对健康有多好？在生理上能增强心脏机能、提昇氧气摄取量、舒缓高血压、改善血液

---

<sup>1</sup>亚健康：介于健康与疾病之间的生理功能低下简称。具体表现有：情绪低落、心情烦躁、轻度忧虑、失眠、反复感冒等。

成分、控制体重、增强体适能、减缓骨质疏松症、维持血糖质之正常、减少心血管循环系统疾病及减少机能退化等。另一方面，也帮助孕妇减少便秘、水肿、强化背部及腹部肌肉增强骨盆张力以助减短分娩时程。在心理上增加自信及自我期许、对工作有良好的态度、减少忧虑及焦虑、感觉清醒、较有能力管理压力、减少心情沮丧。有心理疾病预防的效果：主要集中于心理的安康、情绪、人格、自我观念、自尊、认知的功能、抑鬱、焦虑、精神疾病、精神分裂症、身体症状性疾病、酗酒及其他物质的滥用。在社会上建立品格、养成纪律、培养竞争性、提昇体适能及心智适能。

### 三、各年龄层适合运动项目及负荷量

常在体育新闻或社会新闻看见，一些运动员在比赛过程中突然晕倒。一些经常打羽毛球运动的年轻人，中场休息间突然昏倒不省人事等。这类新闻已经家喻户晓，然而涉及不止年长者而已，连健硕的年轻人也有。我们认为体育运动应该建立在自身的基础及能力上，千万别盲目追求完美。我们更应该要做一个健康的“运动人”。一般上正常人的脉搏和心跳是一致的。正常成人为 60 到 100 次/分，常为每分钟 70—80 次，平均约 72 次/分。老年人较慢，为 55 到 60 次/分。年龄强度心率/（次/分）运动时常用计脉搏跳动的次数来掌握运动强度（即测 10 秒脉搏次数，再乘以 6，为 1 分钟脉搏次数），心率标准则根据年龄特点而有所不同（参照表 1）。

表 1: 不同年龄段运动强度心率指数表

年龄层	较大	较小
20~29 岁	150~160	125~135
30~39 岁	145~160	120~135
40~49 岁	140~150	115~130
50~59 岁	135~145	110~125
60 岁以上较大	125~135	110~120

### 四、我校教职员健康概况

有些人虽已年逾古稀，而依旧耳聪目明，老当益壮。相反，我们也常可见到一些人未老先衰。因此，要确定一个人是否已进入老年，除了年龄外，还要从其生理、生物学以及心理方面来全面评估。为了让大家更加了解教职员身心灵状态，以下为教职员病假统计（以人次为单位）。

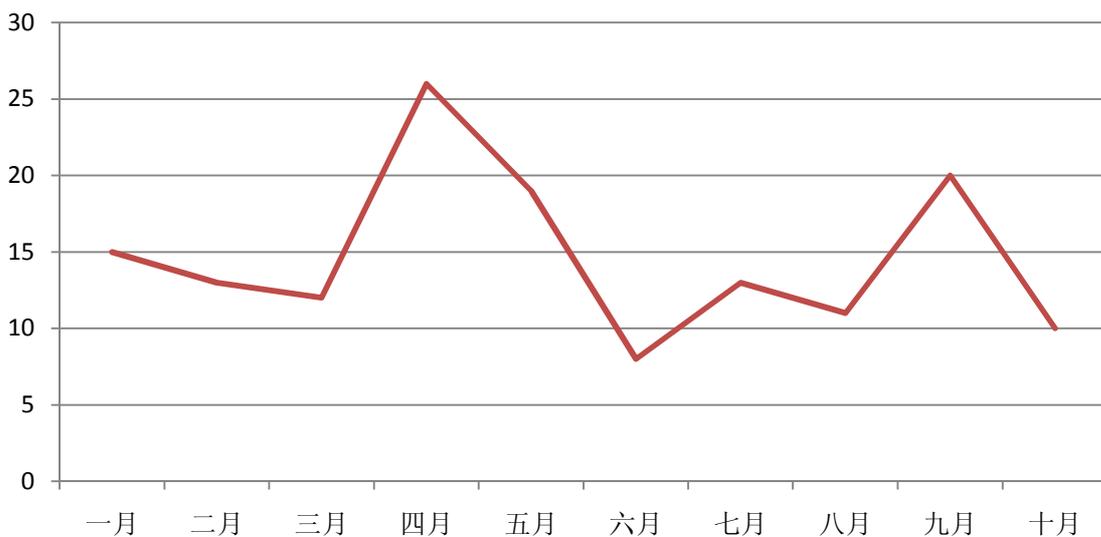
### A. 教师（人次）



图一

从图一显示，发现教师病假状况与其工作压力是为正比现象。尤其在四月（65）、七月（74）及九月（72）更加突显教师压力导向。这时期为学校重要考试季节，教师从忙出考卷、批阅考卷及课业并要在规定时段计算分数，这反映教师们处于“高脑力运动量”状态，在在教师缺席运动的当儿，身体机能出现负荷量过重现象，然而对于经常运动的来说就问题不大。

### B. 职员（人次）



图二

从图二显示，发现职员病假状况与工作压力没有太直接关系。数据上只是四月分较为严重外，其余都是属于正常范围。虽然没太大影响，然而我们也不能忽视健康运动对身体重要性。

## 五、善用尊孔地理优势作运动

常言道，千里之行始于足下。我校是马来西亚最“高”学府。教职员每天上下班都必须爬楼梯（必要时），不过大部分都是乘升降机，有时还需拿着课本作业。对于教职员习以为常的上班生活，是否跟运动扯上任何关系呢？

表 2: 60 分钟各项运动所耗热量表

项目	消耗卡路里	项目	消耗卡路里
爬楼梯	480 卡	插花	114 卡
慢走	255 卡	打扫	228 卡
慢跑	655 卡	洗碗	136 卡
快走	555 卡	看电影	66 卡
快跑	700 卡	买东西	180 卡
午睡	48 卡	仰卧起坐	432 卡
念书	88 卡	健身减肥操	300 卡
练武术	790 卡	跳绳	448 卡
洗衣服	114 卡	看电视	72 卡

爬楼梯是每个人都容易做到的，那么，爬楼梯减肥效果怎么样呢？其实爬楼梯 1 分钟能消耗 13 大卡热量，关键要看你爬楼梯减肥的方法是否正确。

### 1. 爬楼梯能消耗多少热量？

平时说工作忙，生活节奏快的我们，为了方便到底浪费了许多减肥的机会呢？来，我们分析一下爬楼梯消耗热量的情况！以普通速度上楼梯，能量代谢当量为 8.0METs<sup>2</sup>，(<http://www.mgkuaigao.com/>)以体重为 50 公斤的人来举例，每分钟能消耗 7 卡，体重越重消耗的卡路里越多。如果跑着爬楼梯，能量代谢当量就能翻倍，为 15.0METs，消耗 13.12 卡。

下楼梯的情况又是怎样呢？以一般的速度下楼梯，能量代谢当量为 3.0METs，每分钟仅消耗 2.62 卡，如果是拿着 10-20kg 的东西下楼梯，能量代谢当量能增

<sup>2</sup>MET: 指能量代谢当量，美国快高胶囊音译为梅脱，是以安静、坐位时的能量消耗为基础，表达各种活动时相对能量代谢水平的常用指标。每公斤体重从事 1 分钟活动，消耗 3.5 毫升的氧气，这样的运动强度为 1MET。

加到 5.0METs，消耗 4.37 卡。

## 2. 上上下下，也能提高新陈代谢

比起走路减肥，在楼梯上爬上爬下的，美国快高<sup>3</sup>表示由于阶梯之间有段差，需要活动大腿前侧的肌肉，即大腿四头肌，当这块巨大的肌肉受到刺激后，体内的新城代谢就会加速上升。

大腿四头肌是有 4 块肌肉组成，但分布在里侧的内侧广肌在日常生活中很少能活动到，所以肌肉量很容易就在不知不觉间减少，令脂肪有机可乘，厚积在其中，这也是新陈代谢低下的原因之一。

虽然有些肌肉在平时没法运动起来，可是通过台阶之间的高度差，意外地能刺激这些肌力较低的肌肉。而大腿四头肌的肌力容易下降，但只要稍作锻炼，其代谢力上升也是相当见效，是最容易锻炼的肌肉之一哦！

## 3. 注意姿势效果更佳

我们平时爬楼梯的时候，姿势都很不正确，为了确认脚下是否踩稳，会看着楼梯，令背部不自觉地弓起来。其实挺直腰背，收紧腹部肌肉地爬楼梯才是最正确的。

如果想通过平日爬楼梯来减肥，务必要好好矫正姿势，切勿跟平时走在路上的随意姿势一样哦！一定要注意姿势，这样才能锻炼好肌肉，令肌肉分布均匀，支撑好躯干。

## 4. 每天爬楼梯减肥

其实做减肥运动，不必特意找时间，就利用日常生活的时间，活用周围的设施就可以减肥瘦身。所谓的运动减肥，就是要看能不能将其融入到生活中去，这样才能持之以恒，将减肥当做一个生活习惯哦！

虽然爬楼梯的减肥强度不高，其减肥效果也需要一段时间才能呈现出来，可对于平日没有时间做运动，或缺乏运动、或不爱运动的你，的确是一个不错的减肥手段，还能令身体更加健康哦！

## 六、总结与建议

从本文结果所得，我们认为健康就是一切，没有健康等于失去一切。然而，大家都了解个中道理，但是往往会时间上不允许或者懒惰的种种理由，身体的素质慢慢开始走下坡。作为灵魂工程师的我们，每天上下班都须面对四面八方的压力，因此，为了让大家身心灵达到良好的状态，本人提出两项建议供参考。

---

<sup>3</sup>美国快高 gaomax 核心提示 <http://www.mgkuaigao.com/>

**建议1：鼓励教职员参与各项运动**

为照顾教职员福利，年度预算案给予教职员可申请马币 400-500 元医药津贴。为了鼓励教职员响应体育运动，这也就符合“预防胜于治疗”的原则，建议将医药津贴申请不限于医疗费用，只要教职员在外参加瑜伽班、健身班、长跑比赛，或者购买体育用品如球拍、球鞋等，都可申请由此津贴补助。教职员应以“终身运动”为长远斗争目标。

**建议2：强制性做身体健康检查**

教职员在学校服务都很刻苦耐劳，默默耕耘与付出，有时连身体要熬出病来。为了让教职员能在身心灵健康状态下服务，建议年度预算案设立教职员健康检查基金，每年以津贴方式补助。

附件:

**表 3：心理年龄自我测定表**

序	题目	是	中间	否
1	做事下决心后便立刻去做	0	1	2
2	工作效率低	2	1	0
3	往往凭经验办事	0	2	4
4	对任何事情都有探索精神	4	2	0
5	说话慢而啰嗦	4	2	0
6	健忘	4	2	0
7	怕烦心、怕做事、不想活动	0	1	2
8	喜欢参加各种活动	2	1	0
9	喜欢计较小事	4	2	0
10	性格日益固执起来	0	1	2
11	对什么事情才有好奇心	0	2	4
12	有强烈的生活追求	0	1	2
13	可以控制感情	2	1	0
14	容易妒忌别人，晚悲伤	2	1	0
15	见到讲理的事情不那么气愤了	2	1	0
16	不喜欢看推理小说	2	1	0
17	对电影和爱情小说日益失兴	4	2	0
18	做事情缺乏持久性	2	1	0
19	有爱改变旧习惯	4	2	0
20	喜欢回忆过去	2	1	0

21	学习新鲜事物感到困难	2	1	0
22	十分注意自己的身体变化	4	2	0
23	生活兴趣的范围变小了	0	1	2
24	看书的速度加快	2	1	0
25	动作欠灵活	2	1	0
26	疲劳消除很慢	2	1	0
27	晚上不如早晨和上午头脑清醒	2	1	0
28	对生活中的挫折感到烦恼	2	1	0
29	缺乏自信心	4	2	0
30	集中精力思考有困难	4	2	1

**表 4：应付心理压力能力测试**

序	题目	分数计算
1	你有一个支持你的家庭吗？如果有的话，	记 10 分
2	你是否以积极的态度执着追求一种爱好？如果是，	记 10 分
3	你是否参加每月一次的社会活动团体？如果是，	记 10 分
4	根据你的健康、年龄、骨骼结构状况，如果你的体重保持在“理想”范围内，	记 15 分
5	你经常做一些所谓的深度放松吗？至少 1 周做 3 次，包括静思、想象、瑜伽等，如果是	记 15 分
6	如果你每周锻炼身体，每次在半小时以上，每锻炼 1 次，	记 5 分
7	如果你每次吃一顿营养丰富的饭菜，	记 5 分
8	如果你每周都做一些你真正喜欢的事，	记 5 分
9	你在家中备有专门供你独处和放松的房间吗？如果有，	记 10 分
10	如果你在日常生活中，会巧妙地支配时间，	记 10 分
11	如果你平均每天抽一盒香烟，	减 10 分
12	你是否依赖饮酒或吃安眠药来帮助入睡？如果你每周有一个晚上这样，	减 5 分
13	白天你是否靠饮酒或用镇静药来稳定急躁情绪？如果你每周有 1 次，	减 10 分
14	你是否经常将办公室的工作带回家中开夜车？如果是	减 10 分