

102 年健康促進專題演講



歡迎

體適能與健康

國立體育大學
運動保健學系教授
蔡櫻蘭博士

蒞校演講

體適能與健康

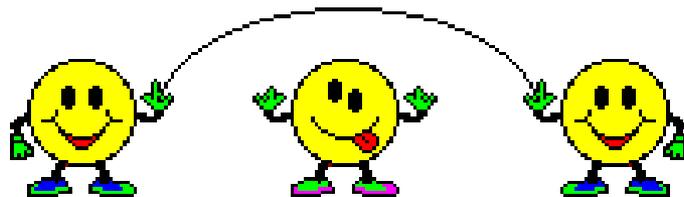
國立體育大學
運動保健學系教授
蔡櫻蘭博士

何謂健康

- 健康是無法量化的
- 健康是某程度的水準動態，水準以下則是所謂生病。
- 體適能則可說好適能和差適能(即0~某一程度)

全人健康，適能與長壽

- Shepard在1978年時所著的” Physical-Activity and Aging” 一書中指運動很難改變壽命，但是可以提高生活的品質是可能的。
- 適能可改善全人健康，生活品質和延年益壽



零歲平均餘命(平均壽命)

我國零歲平均餘命概況

單位：歲

年	零歲平均餘命						
	按性別		按區域				
	男	女	北	中	南	東	
1994	74.5	71.8	77.8	75.7	74.2	73.6	69.6
1999	75.0	72.5	78.1	76.3	74.1	74.0	70.5
2000	75.3	72.7	78.4	76.6	74.3	74.1	70.7
2001	75.6	72.9	78.8	76.8	74.6	74.5	70.8
2002	75.9	73.2	78.9	77.0	74.9	74.8	71.1
2003	76.1	73.4	79.3	77.2	75.2	75.1	71.4
2004	76.4	73.5	79.7

資料來源：內政部³。

- 日本82歲蟬連為最長壽國家
- 我國則以76歲居37名，較全球平均值高出9歲

健康平均餘命概念

例如2003年我國

- 平均餘命為76.1歲
健康平均餘命為69.7歲
不健康壽命為6.4歲

依WHO對健康的定義為「在身體、精神及社會等各方面處於健全狀態

為正確衡量健康狀態，須先確認「健康」衡量標準

- 是否生病?
- 是否癡呆?
- 主觀的健康自覺
- 日常生活行為之能力
- 日常用具操作能力
- 臥病日子

我國健康平均餘命概況

兩性健康
平均餘命
差距約
4.4歲

較兩性平
均餘命的
差距低
1.5歲左
右

女性平均
壽命較長，
相對在年
老時有較
長之臥病
失能時間

對於平均
餘命的解
讀，包括
是要活的
越長越好？

抑是健康
活著比率
越高越好，
也是言人
人殊

目前國際
上對健康
平均餘命
之研發不
遺餘力

日本厚生勞
動省推動之
「健康日本
21」已將健
康列入平均
餘命之衡量
目標

體適能與健康

Wellness continuum



缺乏運動的疾病

- 美國的漢斯克勞斯和威廉拉普於1961年所出版的書，譯名為『運動不足病』。該書把由於運動不足所引起的各種疾病第一種為骨科的運動不足病，以背痛、腰痛為代表。
- 第二種為內科的運動不足病，如肥胖、動脈硬化、高血壓、糖尿病和心臟疾病。
- 第三種為精神衛生上的運動不足病，如情緒障礙、精神病等。

何謂體適能與競技體能？

體適能

- 能夠有效且安全地應付日常生活中一般性及緊急的情況，並有餘力從事休閒活動的能力

競技體能

- 針對競技性活動和運動員成績表現所需的適能，包括敏捷性、平衡感、協調性、爆發力、反應時間與速度

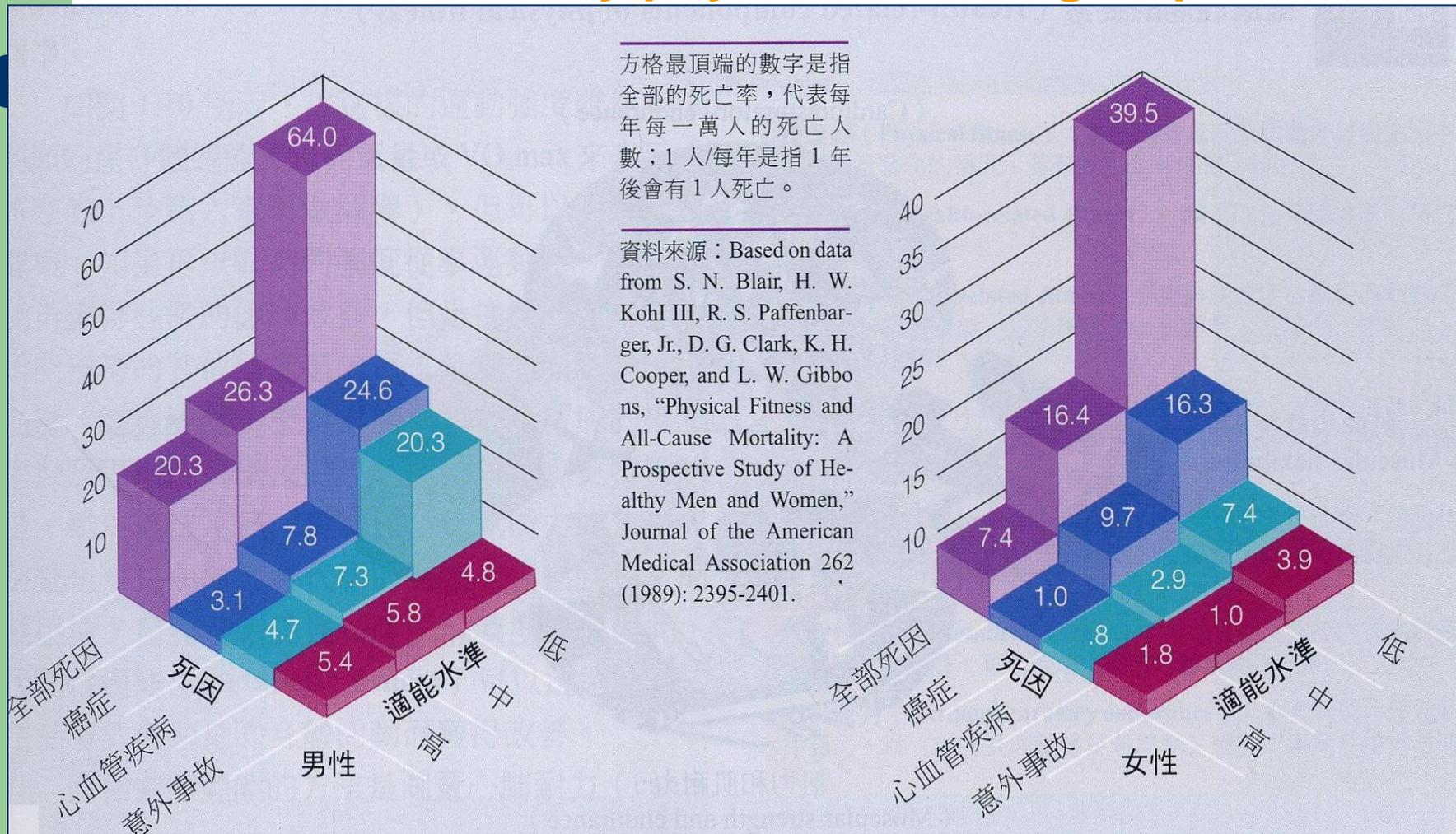
96年國人十大死因

單位：人

1	惡性腫瘤	40306
2	心臟疾病	3
3	腦血管疾病	12875
4	糖尿病	10231
5	事故傷害	7130
6	肺炎	5895
7	慢性肝病及肝硬化	5160
8	腎炎、腎徵候群及腎性病變	5099
9	自殺	3933
10	高血壓性疾病	1977

不同體適能水準與死亡率

Death rates by physical fitness groups



身體組成

- 包括脂肪、肌肉、骨骼、其他臟器及水等。
- 通常分為脂肪和去脂體重

肌力與肌耐力

- 肌耐力：

肌肉連續使用的能力，一個適當肌耐力的人能連續活動一段長的時間而沒有疲勞的能力。

肌力：對抗外力及舉重物的能力。

柔軟度

- 關節在整個活動範圍內能活動自如的能力
- 關節處的肌肉活動度受肌肉長度、關節結構和其他組織影響，一個有適當柔軟度的人，能在工作 and 遊戲時靈活及完全控制與移動身體的關節。

心血管適能

- 心臟、血管、血液及呼吸系統提供燃料的能力特別是氧氣供給及交換能力，例如肌肉利用燃料持續運動的能力，如一個人能持續身體活動一段時間而沒有過多的負荷。

不能改變的因素

- 年齡
- 遺傳
- 性別

可以改變的因素

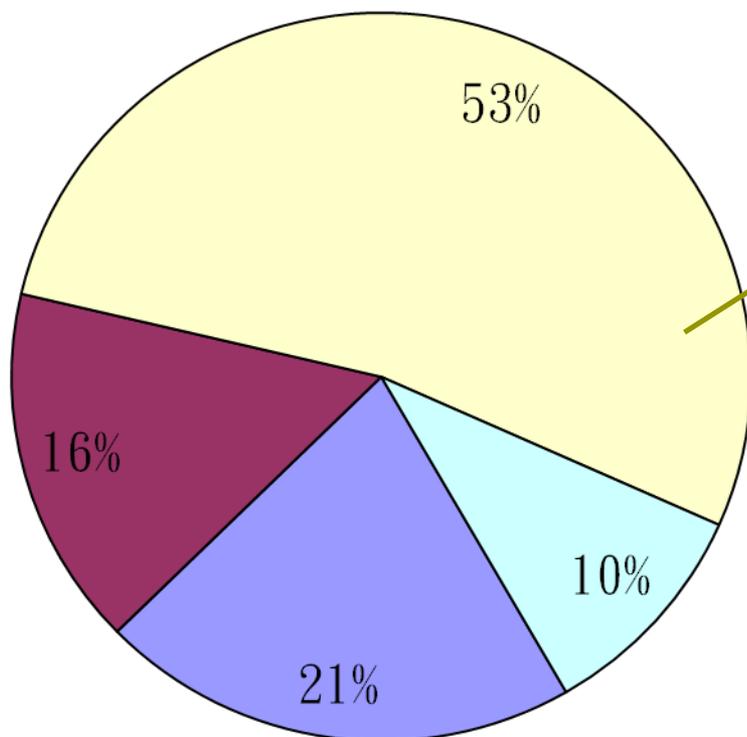
- 身體脂肪
- 飲食
- 疾病
- 定期的身體活動
- 抽煙
- 壓力

影響健康與幸福的因素

100



- 環境因素
- 遺傳因素
- 生活型態
- 健康照護



- 一半以上的疾病跟生活型態有關, 1/5歸因於環境影響, 1/10受到個人健康照護系統的影響, 僅16%遺傳因素
- 因此個人的疾病與生活品質大約有84%是可以自己掌握的。



● 謝謝聆聽