

# 運動習慣小健檢

防疫在家可以怎麼運動？  
運動時又該注意哪些事？

適用國中自然【七上】生物體的恆定

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

近期由於疫情依舊以相當快的速度擴散當中，各種防疫措施比起以往更加嚴格。大家出門的機會變少許多，也連帶影響到在外運動、健身的時間。



不過為了顧好身體的免疫力，就算宅在家，保持運動習慣也是很重要滴！就讓我們一起來了解在家裡適合進行什麼運動，也順便檢查一下自己平常的運動習慣是不是正確呢？

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

就讓我們一起來了解在家裡適合進行什麼運動，也順便檢查一下自己平常的運動習慣是不是正確呢？

### 在家運動的好方法：徒手運動 + 間歇運動

由於大多數人的家裡通常不會有非常齊全的運動器材可以使用，所以很推薦大家採行「徒手運動」+「間歇運動」的模式在家裡做運動。徒手運動顧名思義就是不必用到額外的器材，



## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

以自身體重作為負重的方法，常見的伏地挺身仰臥起坐都是屬於徒手運動。

那麼間歇運動又是什麼意思呢？間歇運動是一種運動訓練模式的通稱，通常會先做短時間（20秒、30秒、或1分鐘）的密集無氧運動，再配合上短暫休息期（20秒、30秒、1分鐘.....），反覆這個過程，就是間歇運動。而我們可以再根據自己需要的是練骨質，練平衡，還是練心肺，來選擇間歇運動裡包含的動作。

## 間歇運動的好處：用短時間進行全面訓練

間歇運動有一個顯而易見的優點，就是可以把訓練的時間分成少量、多次。不會因為想著要特地挪出一兩個小時去做運動而發懶（吧）。

此外大家可以很容易找到許多間歇運動訓練方法，針對不同的需求（肌力、心肺功能等）進行訓練。



## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

雖然有些人懷疑短短 10 分鐘運動時間的運動效果是不是會打折扣，不過有研究認為只要運動中選擇的動作強度是足夠的，間歇訓練對體重過重者、糖尿病患、代謝症候群患者等都有好處喔！

### 那些運動時容易被忽略的事

找到合適的運動方法之後，大家是不是迫不及待要開始運動了呢？（並沒有）

修但幾勒，讓我們再來說說幾件大家在運動時容易忽略的事情。

## 暖身、收操很無聊，可是很重要！

小時候上體育課，愛運動的人都想跳過暖身運動趕快開始打球；啊不喜歡運動的人，反正就是不想運動（？）所以許多人往往忽略暖身的重要性。只能說，等你老了就知道了哼哼.....

好啦說認真的，由於運動必須使用大量肌肉，所以人體需要一段「暖機時間」提升血液循環，增加攝取氧氣的速度，也讓平時血流比較少或較少被使用到的組織在此時被喚醒。別小看 10~20 分鐘的暖身，確實的

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

暖身可以讓肌肉變得較有彈性，大幅減少受傷的機率，否則，等你老了就知道了.....（喂）

而在運動之後，身體可能因為運動時無氧作用的乳酸堆積，造成急性運動痠痛，這通常會在動作停止之後，隨著乳酸被代謝而逐漸消失。至於大家常說的「鐵腿」則是因為身體突然做了超出肌肉力量和耐力所能負荷的運動，造成肌肉纖維受傷而產生的延遲性運動痠痛（跟乳酸堆積無關喔）。

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

這時進行適當的伸展  
可以有效的舒緩不適，  
不過還是要等肌肉傷  
害痊癒之後，痠痛才  
會徹底消失。



## 運動前、中、後該怎麼吃？

另一件和運動有關的注意事項就是飲食了，無論吃太少，或是採取「我就吃爆」的策略都不太好。那麼運動前、中、後該有哪些正確的飲食習慣呢？

### 運動前：

運動前的飲食重點，是讓身體有足夠的能量，又不會因為消化不良而影響運動表現。所以這時候適合吃一些碳水化合物（例如全麥穀片、

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

香蕉)，可以快速獲得能量，並增進自己的運動表現、時間、和強度。

當然補充水分也是必須的！

建議不要吃太多蛋白質和油炸物，因為這些東西較難消化，除了運動時容易不舒服，也會因為血液和氧氣留在腸胃，讓肌肉分到的能量較少而影響表現。

### 運動中：

最重要的是補充水分，每運動 15 到 20 分鐘，可以喝 150 到 200 毫升的

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

水。或者你要做一段 7 分鐘訓練後，就喝幾口水，也是沒問題的。

如果運動總時間在一小時以內的話，喝水就可以了。如果運動一小時以上，我們流汗會喪失鈉、鉀、鎂等電解質，這時就可以喝一些運動飲料或椰子水，

來補充碳水化合物以及電解質。特別要注意的是，一次喝太多水可能會讓胃太脹不舒服，也可以用漱口的方式緩解口渴的感覺喔。



## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

### 運動後：

運動後身體會消耗不少水分、碳水化合物，同時也要蛋白質來修復肌肉。因此這三樣是我們需要在運動後補充的，可以喝牛奶或豆漿，配上適量的蛋和肉類。不過也不要因為運動完就覺得應該大吃大喝，吃一大堆火鍋、披薩、炸雞等高熱量食物，可就前功盡棄啦。

### 同場加映：運動之後頭暈、頭痛的原因是什麼？該怎麼辦？

有些人容易在運動後頭暈、頭痛，可能有幾個原因：

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

### 第一，運動時體溫上升，導致身體脫水

由於運動時體溫會快速上升，身體需要排出大量汗水來維持體溫恆定，導致脫水太嚴重。假如你在運動後覺得口乾舌燥、很渴很無力、並有頭重腳輕的感覺，就很可能是脫水造成的頭暈。記得運動的過程中要補充水分，不要太一鼓作氣的運動。另外，運動前或運動中不要喝咖啡、茶、碳酸飲料等含有咖啡因的飲料，會更容易脫水。

### 第二，運動太激烈，又停止得太突然

運動時身體增加循環，讓心跳速度加快，血管呈現擴張的狀態；如果

停止運動，我們的心跳速度變慢，但血管還是擴張的，這時血壓下降地太快，就容易讓人感到頭暈。若此時又伴隨脫水太嚴重，血壓會掉得更快，讓症狀更嚴重！

### 第三，血糖太低

假如在運動後頭暈時，還伴隨著疲憊、發抖、頭痛、發冷汗，則可能是因為血糖變低，大腦獲取的葡萄糖不夠，而導致的頭暈。這比較容易發生在運動前太久沒進食者（早晨空腹去跑步），或本身是糖尿病病患的人身上。可以考慮在運動前喝點牛奶、豆漿、果汁，或是吃根香蕉，吃

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

兩片鹹餅乾或能量棒這類不會讓你撐的很飽的補充品。

至於頭痛，大多是因為在激烈運動後血管擴張，讓人在運動的幾分鐘後感覺頭部抽痛（通常是兩側頭部都痛），只要身體狀況沒有其他異常，休息一下就不會有大礙。

但如果你年紀已經超過 40 歲，突然在運動後頭痛，而且不是痛一下就結束，而是痛了好幾個小時，甚至還有其他症狀，像是頸部僵硬，眼睛看到雙重影像，或伴隨著嘔吐，就要小心，最好盡快就醫找出原因！

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

最後，如果狀況更嚴重，例如在運動後感覺人快要昏倒了或者意識變得不太清楚，坐下來休息也沒改善，甚至伴隨著以下狀況，也建議盡快就

醫：

- 胸部緊緊的很痛
- 頭很痛，之前沒這樣痛過  
撞頭
- 休息後還是喘不過氣
- 噴射狀的嘔吐
- 肢體有麻木或無力的狀況

## 【運動習慣小健檢】防疫在家可以怎麼運動？運動時又該注意哪些事情？

科學生

科學閱讀素質課程

說了這麼多，最重要的當然是要身體力行啦！希望大家除了做好防疫工作，也能養成正確的運動習慣，讓自己保持良好的體態和體能，也增強對疾病的抵抗力！

註：本文章多數內容是參考泛科學網站的相關文章進行整理與改寫，大家可以到延伸閱讀和參考資料看更詳細的說明！

## 延伸閱讀&參考資料

1. [每天只花幾分鐘，「間歇運動」讓你練骨質、練平衡、練心肺自由選](#)
2. [間歇運動可以在更短時間內燃燒更多熱量](#)
3. [強化肌耐力，跟鐵腿說掰掰](#)
4. [運動前、中、後，各該怎麼吃？（懶人包）](#)