

運動 趕走老化

更年期的運動處方

文·示範 / 慈濟大學體育室溫蕙甄老師

根據公共衛生的調查數字顯示，人口老化數量比率逐年增加的問題，如美國在二〇三〇年時，超過六十五歲以上將會達到七千萬人。以台灣而言，據內政部之統計，六十五歲以上的老年人口占總人口比率，已由民國九十一年之百分之八點九上升至九十二年的百分之九點一，因此老化期間必然經歷的更年期的過程，漸漸得到重視。

老化是一個複雜的過程，在更年期這個轉接的變化中，很容易產生許多慢性疾病等問題，規律的參與運動，是可以協助調應身體機能。更年期的運動處方，是了解怎樣的運動可以促進健康，讓人活的更有功能性，且能維持生活品質。

更年期的男性及女性其實有很多症狀的產生，如糖尿病及相關慢性疾病、心血管功能、眼力視力神經傳統退化……，但女性更年期之症狀較男性來的明顯，如熱潮紅、皮膚粗糙、情緒起伏，同時也因荷爾蒙不分泌後造成皮膚乾燥等問題；而女性在面臨更年期問題時，若無家人陪伴，當身體發出警訊時，可能忽視、也可能羞於表達。所以我們非常樂意教導女士們如何在生活上自我保養，達到全人的健康，包括生理、情緒、社會、智慧與精神面。

我曾於二〇〇二年針對未服用荷爾蒙的停經後婦女，藉由專為更年期婦女設計的運動處方，來改善健康並達到身心靈的平衡，在整個研究過程中發現幾個個案的身體狀況都有相當顯著的幫助，有研究顯示，停經後的婦女，每增加半公斤的體重罹患乳癌之機率將隨之增加百分之一。最後，讓我為大家介紹兩式更年期的運動，希望大家多活多動，健康益壽。



1

第一式：擴大心胸，心包太虛

1. 預備動作——雙手交叉在肚臍。
2. 吸氣時，雙手打開手肘往後夾，尾椎朝下，膝蓋微彎。
3. 吐氣，雙手循同樣路徑，回復預備動作。

功效：伸展及擴展胸廓部。

禪語：擴大自己的心胸，燃起智慧之光，使每個人與你相處，都像沐浴在清涼的月光之中。



2



3

1



第二式：全力以赴

1. 預備動作：動作如功夫小子，雙腳打開呈八字型。
2. 尾椎朝正後方，骨盤下沉，雙手撐住膝蓋。
3. 右手放在肚子上，左手放置下背，尾椎往前推。
4. 雙手盡量往前推，身體呈圓弧狀。

功效：加強提肛肌群、大腿內收、下腹等部位肌肉群，對男女皆有益，有滋陰補陽的功用。

禪語：不管路有多遠，自己的能力有多少，都能隨分隨力盡量去達成目標。

2



3



4

