

內
郵
資
已
付
高雄郵局許可證
高雄字第1699號
雜誌
中華郵政特准掛號認
字第181號雜誌准掛交寄

港都消防季刊

054 2021
June

運動前做這幾件事情來改善身體的緊繃

打造全方位的上肢訓練

運動營養飲食原則
怎麼吃才會長肌肉

下背痛？這個動作能試試

荷蘭游泳教育大解析
沒有蛙鏡也能游泳



高雄市政府 消防局



高雄市政府消防局
FIRE BUREAU KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

01 每個人都需要被肌勵

02 健身之路 也是健心

04 運動前做這幾件事情來改善身體的緊繃

06 打造全方位的上肢訓練

08 增肌減脂四大策略

10 運動營養飲食原則
怎麼吃才會長肌肉

12 下背痛 這個動作能試試

14 荷蘭游泳教育大解析
沒有蛙鏡也能游泳

16 夏天在家也難防
你一定要知道的致命殺手

18 感謝這群人的付出
讓我們奮進 讓市民平安

目錄 CONTENTS

19 怎樣養成自律的生活方式

21 全民動滋動 鳳山運動園區

港都消防季刊 54

Kaohsiung Fire Bureau Quarterly

發行人 / 李清秀

總編輯 / 蔡致模

副總編輯 / 王志平、陳明桐

執行編輯 / 吳佩城

編輯委員 / 陳秋蒼、薛裕霖、陳俊宏、林振銘
卓經偉、郭士銘、李金英、陳致安
彭保景、樓振宇、鄭博仁、劉俊明
王永坪、李俊璋、郭明忠、蔡宗翰
韓慶衡、林順富、鄭又誠

照相美術 / 吳有植(封面)、林詩蘋(封底)
林暉翔、高培訓、張文愷

美編設計 / 億典有限公司

出版者 / 高雄市政府消防局

地址 / 高雄市前鎮區凱旋四路119號

電話 / (07)812-8111 #2117

傳真 / (07)812-6813

網址 / <https://fdkc.kcg.gov.tw>

投稿信箱 / popi0914@gmail.com

每個人都需要被肌勵

文／編輯部

這一期季刊規劃的起心動念很簡單，那就是「運動」。根據衛生福利部國民健康署調查顯示，有超過半數的人，每周運動量不足150分鐘；世界衛生組織研究也指出，全世界每年有6%的死亡率，都與運動不足有關，且高居全球死亡率的第四大危險因子。

說到運動，多數人都會提到跑步，鮮少會想到重量訓練，並會有一個疑問：「**我又不是要成為健美先生／小姐，為何要做重訓？**」。其實這是一個天大的誤會，哈佛醫學院在2018年「Starting to Exercise」報告中推薦5種運動，其中一種就是「力量訓練」。

許多專家指出，肌肉流失到某些程度（意即肌少症）的確會增加心血管疾病、行動失能及容易跌倒等風險。而超過40歲的成年人，肌肉質量平均每10年，以8%的速率快速遞減。因此，要增加肌肉或減緩流失，

只有做「阻抗性運動」，才能達到效果。換言之，快走或跑步等運動，多與鍛鍊心肺功能有關，但在某種程度上無法取代「重量訓練」。

而消防人員，為了勤務需要，常見的背負、提舉等動作，其難度相較其他工作來得高。因此，在運動上，除了如何強化心肺功能外，增加肌力也是重要的課題。

第54期「港都消防季刊」封面人物是烏松分隊莊曜仲，為了鍛鍊自我，除自費考取國外健身證照外，更多次參加健體比賽且獲得佳績。一路走來，支撐他的，除了熱情之外，還有自律及耐挫力。

因此，本期特別就「肌肉」規劃系列主題，不僅教你怎麼練，更告訴你要如何吃。當然，還有消防員常見「下背痛」的問題，本期季刊都能學到。

增加肌肉不僅是為了「身形體態」，更重要的是「健康狀態」。不管歲數，無論性別，請從今天開始，訂下你的「肌」勵目標，為你的未來生活打下穩固的健康基石。



2021 CHAMPIONSHIP
TAIWAN OPEN INTERNATIONAL AMATEUR
COME COMPETE IN THE **TRULY NATURAL** WNBFF
Persistence can change failure into extraordinary achievement."

健身之路也是**健心**

文、圖 | 鳥松分隊 莊曜仲
| Danny Chu



健身初心

回想過去，身高超過 180 公分，體重不到 70 公斤，對初入消防工作且身體瘦小的我，無疑是種沈重的負擔，不過也因此開啟了我的健身之路。

自 100 年從警校畢業後，回首健身之路迄今已 10 年，過去也曾參與了多項體育競賽訓練，例如三鐵、游泳、馬拉松等。在運動中，讓我從中學習自律，更重要的是學會沉澱並懂得與自己對話。

我非常享受健身運動，融入在繁忙的消防勤務與日常生活中的感覺，除了維持體力與肌耐力外，更促使自己不斷地提升，參與賽事挑戰成績也因此不斷進步。

這一路 其實並沒有想像般順利

人生並非一帆風順，健身更是如此，在健身這條路上，其實走的並不順遂，一路上挫折不斷，甚至過程中遇到了每個人最不願碰到的事，那就是受傷。

回想當時，在健身過程中因求好心切，導致右肩韌帶撕裂。那時的我不僅工作受到影響，甚至日常生活也難以自理，更遑論我所熱愛的健身運動，也被迫中斷。在漫長的復健過程中，躺在床上，看著天花板，一度沮喪到懷疑自我，擔心一切的努力是否會因此畫下句點。所幸，在家人及朋友的鼓勵下，我逐漸撥開這樣的情緒迷霧。

我發現，其實人生的許多挫折都是過程，每一個點都是過去的總和，也是未來的延伸。不管發生什

麼事，我們可以選擇站在原地懊悔，也可以期待未來會更好，就看自己怎麼決定。從那開始，我聽從醫師的建議配合復健，期間更重視飲食的控制，讓傷勢順利好轉。

健身 從建立正確飲食觀念做起

英國有句諺語「You are what you eat」，人如其食，當你吃下什麼你就會變成什麼。飲食對身體的影響是相當直接的，飲食習慣會反映在身體狀態及相關指數上。所以，首先要了解自我總熱量消耗（簡稱 TDEE）和基礎代謝率（簡稱 BMR），緊接著再去估算自己一天所需要的各種營養組成，如蛋白質、脂肪、碳水化合物等各需要多少克。

而運動後的飲食控管更為重要，因為肌肉在高強度的鍛鍊後，需要得到足夠的養分，才能夠恢復及修補。對一個健身者而言，飲食最大原則就是盡量以原型食物為主，切勿極端飲食（如完全不碰油脂）。因為如堅果、酪梨、鮭魚等食物，都富含 omega3、6、9 等好油脂，對健身者來說都是非常關鍵的營養成分。

選擇會比努力還重要嗎

有人說，選擇比努力重要？我認為，如果沒有努力，選擇一點也不重要。想要能力獲得優勢，只有 2 個方法，一個是發揮天賦，做自己拿手的事；另一個是專心投入，當付出的時間比別人多，獲得的成就自然就比別人大。懂得相信自己，不一定會成功，但一定會成長。健身，不只是健身，也在健心。

獲獎殊榮

2019 IFBB Aaia Pro Qualifier Taiwan

健體 182+cm 第 3 名

2019 台中市議長盃健美錦標賽

健體 178+cm 第 1 名

2021 台灣自然健美國際邀請賽 WNBF

健美組 80+ 公斤量級 第 5 名

做這幾件事情來改善身體的緊繃，運動前，

文、圖
—
璞實生活按摩學院 鄭旭輝

現代都市人因為工作忙碌、高壓、緊張、超時等狀況下，很容易讓身體處於疲勞緊繃的狀態，這狀態不僅是肌肉緊繃，連神經的張力也變得相當的高亢，彷彿像是一顆充滿氣的氣球，輕輕一拍就會彈開，再給多一點壓力，氣球可能會直接破掉。

如果身體處在這樣的情況下運動，不僅可能讓身體變得更加緊繃，肌肉彈性下降、增加運動傷害的風險，更甚者會影響晚上睡眠品質，降低身體休息恢復的機會。這也是為什麼有些人在運動，但精神或是體力，卻沒有變得更好的原因之一。

Q 如何讓運動提高生活品質，而不會變成體力上額外的負擔呢？

做好運動前的準備，不僅可減少運動傷害，更能提高訓練品質，因此，本文介紹以下 3 種方法：

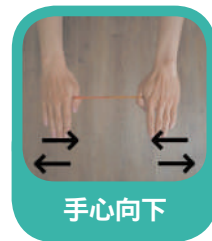
1 熱身

做一些全身性的活動，讓身體中心溫度提高 1~2 度即可。這邊跟大家分享肩胛帶（肩膀周圍的肌群）以及髖區這兩個部位。

（一）肩胛帶：使用橡皮筋數條、彈力帶、彈力環作為熱身工具。

操作方式：

1. 將數條橡皮筋依個人肌肉強度增減扣在雙手大拇指上，手平舉與肩同寬（可選擇手心向上或向下，手心向下會對應到前側肌群、向上對應到後側肌群較多）。
2. 向外小幅度晃動，橡皮筋要維持 30~60% 的張力不能鬆開，持續快速晃動 1 分鐘。
3. 嘗試在不同位置的狀況下，快速小幅度晃動（向下、平舉、向上三個方向）。



手心向下



手心向上



橡皮筋數條分成兩束打結

透過快速且小幅晃動，可以喚醒肩膀小肌群工作，晃動幅度越小、越快，效果越好，這時候身體為了要穩定肩膀，所有肌群都會被喚醒來維持動作的穩定，在接近等長收縮的狀態下，也會加快提高活動部位的中心溫度。

雙手斜上、水平、斜下三個方向，加上手心向下、向上，共六個動作，每個動作維持 30 秒，大約 3 分鐘左右就能完成。

若使用彈力帶，用力握彈力帶會讓手臂與肩頸周圍的肌群變得緊繃，影響喚醒肩膀周圍肌群的效率。正確的做法是將彈力帶纏在手掌數圈，以不用手握為主。



手心向上纏

手心向下纏



手不握緊，握緊會使肩膀肌肉容易聳肩

(二) 髖區：可用彈力帶、彈力環作為熱身輔助。

操作方式：

1. 站姿微屈膝，雙腳與髖同寬，腳指朝向前方。
2. 快速內外小幅的運動，幅度越小、越快，效果越強，並維持 30-60 秒。
3. 綁(套)上彈力帶(環)來增加動作阻力(視肌肉強度，可以增加彈力帶的阻力)。



2 動態伸展

手臂以打叉方式來動作，模擬劈、砍、揮、拋四個方向，動作由小慢慢加大、從慢到快，配合弓箭步或是馬步來帶動手臂活動。



揮：同側下方至對側上方



拋：同側後下至對側前上



劈：對側上方至同側下方



砍：同側上方至對側下方

3 下肢前後擺動

下肢盡可能向後收縮，並從軀幹前側發力，向前屈髖抬腿；下肢盡可能向前屈髖，並從軀幹以及臀部發力，將腿向後勾起。



向前收縮後，向後勾



向後收縮後，向前踢

提醒大家，運動前，應避免做長時間的靜態伸展，因為這會使肌肉的張力下降，讓運動更加費力，也會降低運動訓練的效率，甚至提高運動傷害風險。嘗試看看本篇所分享的熱身及動態伸展練習吧～

鄭旭輝

作者簡介：

家傳第三代徒手按摩技術

15 年以上按摩資歷

美國瑜伽聯盟 RTY-200 師資

璞實生活按摩學院創辦人

Purusa 自我按摩工具設計開發者

自我按摩系統設計者

創辦順式還原 按摩功法系統



Facebook

打造全方位的上肢訓練

文、圖 — 肌力與體能講師 賈教練 Justin Lu

在這個強調「功能性」訓練的運動領域中，各種器材及訓練方法都被冠上功能性的稱呼，但到底什麼是功能性呢？

☑ 何謂功能性訓練？

首先，許多人定義「功能」的方式就是「符合身體的日常使用」，這個答案聽起來有道理，但仔細一想就會發現，一般人對於身體的日常使用量是很低的，而這是否代表一般人其實不太需要訓練？又或者以消防員來說，經常手持或肩負重裝備工作就是持、負重物訓練了呢？

其實，這樣的說法是不合理的。因此，我們需要考慮另一個「功能」的解釋。例如，什麼情況下會形容物品功能強大？假如一支最新的智慧型手機，我們可能會比較它的續航力及運算能力是否比前一代還要好，據此論斷它的功能是否強大。人體也是如此，我們能不能以「最少的力」來做「最多的事」？如果可以，那麼就是功能強大！所以，接下來會說明如何透過簡單的訓練，來提升身體上肢的運動效率。

上肢訓練模式可以這麼做

大部分的人對上肢的訓練都不陌生，我們大致可以分成「水平面」及「垂直面」的推拉。簡單而言，水平面就是前後的動作，如「臥推」、「划船」；垂直面就是上下的動作，如「肩推」、「引體向上」。其實，我們可以在已經會的動作中加入一些「單側」及「旋轉」的動作元素，只要掌握這2個技巧，就能讓我們的訓練更具功能性。

1 單側訓練

傳統上的訓練，為了做更重的重量，都是雙手一起出力，如槓鈴臥推。但我們的身體大多是在左右不平衡的情況下運作，如單手推門、拿取重物等。因此平時訓練，除了提升肌力外，我們也要讓身體習慣單側邊的負荷，因為單邊爆發力會需要更多的核心穩定度，下面介紹2個動作：

▪ 單手臥推：

單手臥推時，儘量避免身體旋轉。請注意在動作開始前及結束後，都要使用雙手來拿啞鈴，避免摔倒喔。



▪ 分腿單手肩推：

在這個動作中，我們故意讓訓練側的腳往後踩。分腿支撐是為了模擬真實的身體使用，因此在動作中要盡量穩定下肢及核心。



2 旋轉訓練

常見的旋轉訓練如「砍柴」或「俄羅斯轉體」等，這 2 個動作都是在身體穩定狀態下做出單純的旋轉動作。但生活中，身體的旋轉大多伴隨推拉或下肢動作。所以，把這個概念帶入到我們的上肢訓練中，下面介紹 2 個動作：

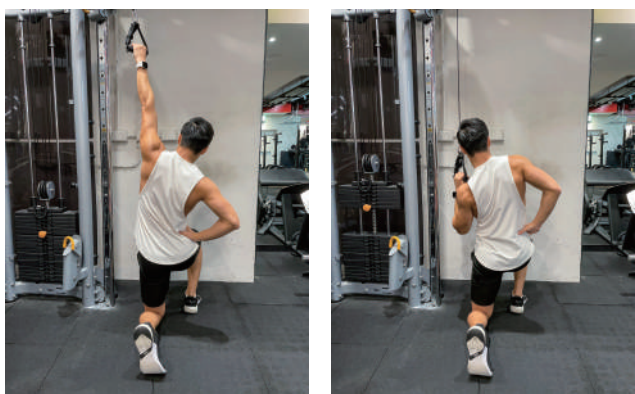
• 單手划船：

我們通常在拉東西的時候，身體都會斜向一邊，並配合旋轉來出力。因此平常除了維持核心穩定的訓練外，也可以加入一些動態的旋轉。



• 單手下拉：

身體的面向，除了單純的左右旋轉外，也可以加入左右側屈，讓動作範圍更大。



在做旋轉動作的時候，可以保持視線直視，避免頭與身體一起旋轉。因為大部分的運動，我們的視線都是看向目標物去做發力。舉例來說，棒球比賽投球時，我們會看著目標投球，而不是看著手中的球。這樣的訓練方式，可以改善長時間久坐或低頭，造成頸椎僵硬的問題。

小結

上述介紹的動作，並非要取代原有的訓練，而是在平時的訓練中加入單側、旋轉不同的元素，強化身體的協調性及增加活動範圍。要預防運動傷害最好的方式，就是盡可能多樣性運動身體每個面向，畢竟我們在追求健康之虞，安全還是首要兼顧的。

賞教練



Facebook



Instagram

作者簡介：

運動解密教育訓練機構 創辦人
ACE 美國運動委員會國際證照 講師
Know & Apply Training 教練培訓 講師
Fitness Innovations Asia 國際 講師
青奧羽球國手 肌力與體能教練
台北市立大學男排 肌力與體能教練
臺大醫院減重課程特約教練

增肌減脂四大策略

文、圖 | 摘錄自「慢養功能肌力」 天下雜誌出版社授權轉載

現在國人的平均壽命創歷史新高，來到平均 80.9 歲，其中男性 77.4 歲、女性 84.2 歲，而且與全球平均壽命相比，台灣男、女性平均壽命分別高於全球平均水準 7.5 歲及 9.2 歲。遺憾的是，我們有另一項數字也創歷史新高。

衛生福利部最新「國人健康平均餘命」統計，國人不健康生存年數達 8.4 年，也創下歷史新高，這表示許多台灣人的生命不是生龍活虎活到最後一刻，而是失能、臥床以及疾病纏身。

三高族群怎麼吃夠蛋白質

澳洲營養師霍賓斯 (Ngairé Hobbins) 在所著的《吃對了，讓你閃閃發光、抗衰老》裡提醒，許多健康法把重點放在避免罹患慢性病，但隨著年齡增長，重要性不再相同，疾病預防依舊重要，但進入五十歲、六十歲後，另一個重點是強化肌肉、減緩老化。

很多長輩不敢吃肉，怕自己三高纏身，經常吃肉、吃得太澎湃會引起或加重三高病情。

高蛋白飲食往往熱量較高，動物性蛋白質也常伴隨較多的飽和脂肪，會升高總膽固醇與壞的膽固醇 (LDL)，這樣的擔憂並非沒有道理。

但高熱量才是扣上慢性病的「扳機」。發表在《循環》的研究中，收集了八萬多名中高齡女性資

料發現，高熱量飲食的確會增加心血管疾病風險，但攝取相同熱量下，增加蛋白質並減少脂肪和碳水化合物，反而對心血管疾病有保護作用。換言之，飲食的熱量太高才是步向心血管疾病的主因。

健康均衡的飲食才是你對抗慢性病的武器，而且也沒有你想的那麼困難，都是出自選擇，一步步為自己的健康打拚。

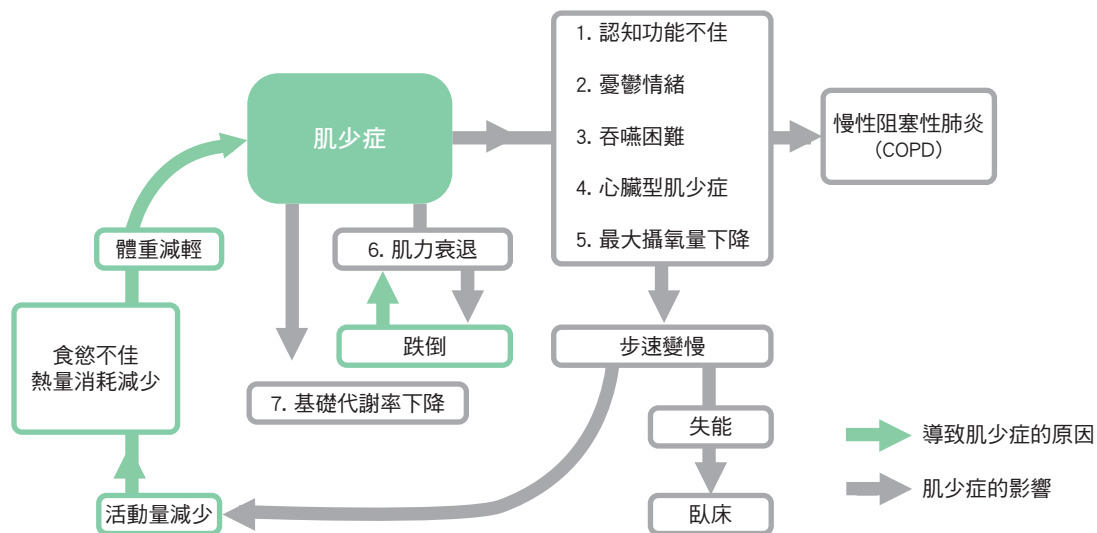
你每天該吃的熱量會依性別、年齡、活動量不同。根據國民健康署公布的「每日飲食指南」，以三十一歲至五十歲這年齡層為例，男性依活動度高低，熱量攝取建議從一千八百大卡至兩千六百五十大卡，女性則為一千四百五十大卡至兩千一百大卡。

把握四原則，增肌減脂可以並行

算熱量太痛苦，就從不吃或少吃不健康的食物開始，例如遠離含糖飲料、少吃油炸物，節制醣類的攝取，並吃纖維豐富的食物，可以幫助你飽腹，吃多一點熱量也不會輕易爆表。從主食開始選擇全穀、雜糧類，如糙米、地瓜、南瓜等，就是不錯的第一步。

一、選擇烹調方式

下一步可以改變烹調方式。清蒸、水煮、涼拌、烤、紅燒、燉、滷都是能成功降低熱量的方法。



製表 | 劉燦宏、黃惠如

資料來源並改編 | Initial Manifestations of Frailty Criteria the Development of Frailty Phenotype in the Women's Health and Aging Study II, *The Journals of Gerontology*

試試看，用辛香料滷的雞腿並不比炸雞腿遜色。番茄、蛤蠣、香草蒸的水煮魚，也比炸魚塊美味。

二、選擇優質蛋白質

回到蛋白質。已經有為數不少的研究都發現，比較低脂的蛋白質如魚、海鮮、豆腐、豆漿取代高脂的動物性蛋白質如牛肉、豬肉、羊肉等，更能保護心血管。

三、避開加工肉品

和生鮮的肉品相比，加工肉品增加了熱量、油、鹽和糖。只要一天吃一次加工肉品就增加了心臟病與糖尿病風險。烤魚、滷雞腿、涼拌豆腐都很美味，略過香腸、熱狗、培根等加工肉品吧。

四、別怕吃蛋

美國新版飲食指南已經取消膽固醇上限，因為專家會議中發現，飲食中的膽固醇對健康成人的

血膽固醇沒有顯著影響，食物中的膽固醇對血膽固醇的影響只有兩成左右，其他都由體質決定，可是蛋白質卻挨罵了幾十年。不過，若你已經是高血脂病人，表示體質上代謝膽固醇的能力較弱，還是要謹慎吃蛋黃。

肌少的衝擊 你一定要知道

中年以後隨著年齡增長，全身肌肉退化萎縮，身體各部位的肌肉力量同步崩跌，尤其手腳最明顯，不只是你走路愈來愈慢，吞嚥也愈來愈困難、呼吸不再順暢、心臟跳動不再有力，全都是被肌少症拖累。（上圖）

攤在眼前的是，沒有肌力也讓你期待已久的退休計劃成空。想要活出第三人生，助人、傳承、貢獻自己、再度成長，但身體衰弱、退化，一切終將成為空談。

運動營養飲食原則 怎麼吃才會長肌肉

這幾年話題不斷的運動營養儼然形成新的生活風潮，「增肌減脂」也成為大家關注的議題，從學生、上班族甚至到退休的大哥大姐，無人不曉運動對身心的益處，而運動需要搭配正確的飲食才能事半功倍，不僅在體態上的變化更有感，對於整體健康狀況也更能加分！

怎麼吃才會長肌肉？我將這議題分為三部分與大家分享，分別是：運動前、運動中以及運動後！

運動前

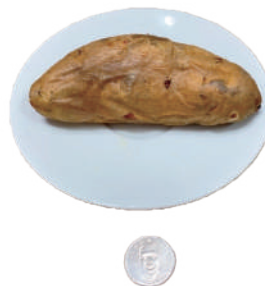
運動前以補充醣類為主，若沒有補充足夠醣類，運動時身體會消耗肌肉中的蛋白質來產生能量。所以在運動前 30-60 分鐘，可補充 50 公克醣類並搭配 5~10 克蛋白質，例如：一杯 200c.c. 無糖豆漿 +180 公克的烤地瓜。

運動中

運動時間若在 45 分鐘以內，可不需補充食物；45~75 分鐘的高強度運動，可小量補充食物；若運動 1~2.5 小時，可補充運動飲料，或是每小時補充 30-60 公克的醣類；大於 2.5~3 小時的運動（通常為耐力運動），除了補充運動飲料外，也可補充約 90 克的醣類。

其實運動中補充醣類及蛋白質，可以促進運動表現，研究也發現，若是長時間的耐力運動，含一顆糖果或一口糖水可以刺激大腦，使大腦「覺得」好像可以繼續運動，藉此維持運動表現。

15 克醣類約 =1 片薄吐司 =1/4 碗白飯
= 半碗麵食 = 半碗地瓜 = 半碗芋頭



圖中地瓜的大小，約有 40 公克醣類

7 克蛋白質約 =1 顆雞蛋 =190c.c. 無糖豆漿
=80 克傳統豆腐 =2 個免洗湯匙的毛豆



一顆雞蛋（約 55 公克），約有 7 公克蛋白質

運動後

很多人做完重量訓練，只吃雞胸肉、乳清蛋白、雞蛋等單純的蛋白質類食物，但運動效果卻沒有提升，反而愈做愈累。其實就是因為運動後沒有補充適量的醣類，肌肉中的肝醣沒有回補，使肌肉的肝醣不足，影響運動表現；且運動後若沒有補充醣類食物，反而會造成肌肉蛋白質流失。

運動後補充的醣類及蛋白質，可以使肌肉肝醣量增加最多。研究指出，運動後 30 分鐘內補充醣類及蛋白質，肌肉肝醣恢復的效果最好，過了 2 小時才補充食物，效果就不佳。

關於運動營養的迷思

關於運動營養，其實也有很多迷思，這次也將常見迷思整理並分享研究資訊：

Q：運動一定要吃高蛋白嗎？

A：研究指出，即便是高強度運動，運動後補充蛋白質的份量約 20 公克即可；若大於 40 公克，吃再多對於肌肉修復的效果並不會更好。故可以看看市售的高蛋白產品一份有多少蛋白質，謹記適量不超量的原則，才可以讓肌肉修復效果最好！

Q：我想減肥，運動前後可以不吃嗎？

A：不行！即使是要減肥的人，也建議運動前後要吃，只是將一整天要吃的東西，時間點挪動至運動前後，整天的總熱量可控制不變。

Q：傳言運動完不能馬上吃，因為運動後吸收效果好，會胖！？

A：研究發現，運動完肌肉最需要補充能量，所以要馬上吃，能量會被肌肉拿去使用，最佳進食的時間為運動後 30 分鐘~1 小時，若運動後胃口不佳，也建議在 2 小時內補充完畢，過了 2 小時才進食，這些食物可能較容易變成脂肪儲存在體內喔！

淺談了怎麼吃才會長肌肉，以及打破運動營養的迷思等觀念，再加上運動並搭配正確的飲食，就能夠事半功倍。在體態及健康上，就能產生許多正面效益囉！



鄭惠文

畢業於中國醫藥大學營養系碩士，鍾愛飲食心理、挖掘新穎食材、分享食品法規新資訊，也曾擔任各企業講座講師、新聞受訪、保健食品研發及台中市衛生局食安青年軍講師。

2018 年成立粉絲團「Rain Bread 飲食信仰 - 鄭惠文營養師」，秉持「飲食是日常，信仰是態度」的理念，將信仰融入營養，分享日常生活飲食點滴。



Facebook



Instagram

下背痛？這個動作能試試

文、圖 | 復健科醫師 陳怡嘉

「醫生，我昨天不小心腰閃到了，超級痛的！可以趕快幫我打針嗎？我今天還要上班呢！」一大早剛進診所，就看到志明一臉痛苦模樣，一動也不敢動的坐在椅子上，我大概就猜到了是為什麼來的。趕緊打了消炎針，叮嚀口服藥物的用法以及多冰敷、多休息，並且安排後續的復健治療。

消防員因為職業的關係，都非常努力地在做運動訓練並且維持自己的體能。但如果有時重訓方式不對、要求太過，抑或是出勤時，不小心而扭傷了下背部，都可能導致急性的下背痛，加上是剛發生時沒有好好的治療，時間拖久了，容易變成慢性下背痛，就會影響生活品質和工作時的狀態。

急性下背痛原因

急性下背痛的原因通常和肌肉拉傷，或是韌帶扭傷有關係；另外在打噴嚏或搬重物後，腰部椎間盤突然破裂而壓到神經，也會導致下背痛或傳導到下肢痛。

急性下背痛處理

急性下背痛的時候，可以先嘗試自己冰敷同時戴上護腰，並且盡量多休息，避免彎腰、搬重物，或是高衝擊性的有氧運動，如打籃球或跑步。如果疼痛還是沒有緩解，或者是這個疼痛傳到下肢，甚或有下肢麻痛無力或是大小便有變化，建議應儘快到醫療院所，接受進一步的診斷與治療。

亞急性下背痛緩解

亞急性的下背疼痛，除了繼續復健治療，如熱敷、電療、低能雷射之外，也可以考慮震波治療或是高能雷射治療。同時可以開始慢慢嘗試自行熱敷後緩慢的伸展運動，如在床上側躺（較痛時）或平躺（較不痛時）抱膝到背肌緊繃後，停 20 秒，放鬆，重複 3-5 次（圖 1）以及進行不會引發疼痛的活動。



一般活動時，可以貼肌內效貼布，以幫助肌肉放鬆並維持穩定。這個時候千萬不要急著馬上恢復平常時的訓練，這樣反而容易欲速則不達。職業運動員受傷後，也是要先經過復健賽的練習，才會回到真正的比賽場上。另外要提醒，最近很夯的按摩槍並不適合用在急性或亞急性下背痛的狀況。

如果是慢性的下背疼痛，則要注意是否有伴隨體重減輕、發燒、夜間疼痛，或是下肢麻痛無力，如果有的話，也是要先到醫療院所尋求診斷及治療。如果確認沒有重大醫療上的問題，平常就可以熱敷，或是洗完熱水澡後做些緩和的伸展運動（圖 2.3）。伸展運動施行時，動作記得要輕柔緩慢，拉到肌肉有緊繃感即可停在那個長度，不要引發疼痛感。



預防下背痛，你可以這麼做

選擇適合的運動

如何進一步的預防下背痛呢？主要可以透過如低衝擊性有氧運動，例如走路、游泳、健身腳踏車，並且配合標準體重的維持。

皮拉提斯的運動

強壯的核心肌群，就像一個天然的護腰，可以保護我們的背部。在這裡推薦的是皮拉提斯的運動（圖 4.5），它對於下背痛的患者是非常好的運動方式，既可以增加核心肌群的肌力，又不會增加脊椎的壓力及疼痛。



平時的生活動作

另外動作時的姿勢也非常重要，搬重物時，盡量保持背部直立不動，不要扭轉，只彎曲膝蓋，並且盡量保持重物靠近自己的身體，同時最好能夠找到夥伴一起幫忙。

平常在家的姿勢

避免在床上或沙發上斜躺著、躺著、趴著或坐成 L 字型看手機、電視。坐在椅子上時，背靠著椅背，雙腳放在地面上，髖關節及膝蓋各成 90 度。良好的生活習慣加上強壯的核心肌群才能夠遠離下背痛！

陳怡嘉



作者經歷：

臺大醫院復健部

京都府立醫科大學病院進修

阮綜合醫院復健科主治醫師

旗津醫院復健科主治醫師

宇泰復健科診所 院長



Facebook



荷蘭游泳教育大解析 沒有蛙鏡也能游泳

文、圖 | 水域安全推廣作家 張景泓

作者簡介：

國立體育大學休閒產業經營學系碩士班。多年救生員經歷，因在海邊救過太多人，有感於台灣游泳教育的不足，決定回台北創立荷蘭游泳教育品牌「像一條魚 LikeAFish」，透過真實情況設計游泳教學內容，分享水域安全觀念及水中自救技巧。希望所有人都能親水、不怕水、愛上水，全心全意享受水上娛樂活動。



LIKEAFISH
部落格

競技式的游泳教學，扼殺了孩童學習的樂趣

台灣雖為一個海島國家，但每次在新聞上看到溺水事件，關係人往往都是會游泳的人，可見大家認知的游泳觀念、技能並不能保護好自我安全。

目前現階段的游泳教育，比較著重在「競技式」的教學，教學內容主要以自由式、仰式、蛙式及蝶式為主，且重視技巧與姿勢正確與否。部分原因，是為了要加入游泳隊或參賽為校爭光，因為練習時間相當繁重，加上少了對玩水樂趣的培養，以至於許多人從學校畢業後，就沒有想要再親近水的意願，更遑論參加水上娛樂活動。

由於教學環境多在室內踩得到底的游泳池進行，加上課程偏向「游泳技巧」，而非「水域安全觀念」及「水中自救技巧」，使得許多人在學習過程中，少了開放水域的認識，也不懂如何評估環境潛藏風險。因此，發生意外時，不僅難以自救，甚至幫助他人。

與台灣環境相似的荷蘭，是奧運游泳項目的專家

荷蘭的「小鮮肉水球隊」，因參加世大運一炮而紅，讓許多人認識到荷蘭游泳的不同之處。90年代，荷蘭發生兩次水災，迫使數十萬人撤離原居住地，當地政府深刻明白「跟水爭地」是做不到的，因此調整觀念，以「跟水和平相處」為目標。所以，荷蘭政府對於孩童的游泳教育，多著重在「建立孩童信心」及「全心享受水上娛樂」上，而預防溺水的觀念，僅是附加價值。

荷蘭游泳除了學習基本的游泳技巧以外，內容更包括溺水發生時的應變訓練等知識，簡述如下：

- 意外落水時一定踩不到底，所以要練習踩水技巧（立泳）。
- 落水時通常不會配帶蛙鏡，所以要練習在水裡張開眼睛、辨識方向。
- 發生意外時不會穿著泳衣，所以要練習著衣下水，體驗阻力游泳。
- 落水時沒人搭救的機率很高，所以要練習獨自爬上各類的水中漂浮物。

在考試中，全程禁止佩戴蛙鏡，且需在超過 2

公尺以上的深水池進行。其中，值得一提台灣常見的自由式測驗，荷蘭僅測 5 公尺；一般游泳教育較少接觸的「抬頭蛙」，在荷蘭最初級的測驗中，卻有 50 公尺的考核。

學習游泳觀念與水中自救的技能，是踏出戶外的第一步

對多數人來說，最重要的就是「開放水域的安全觀念」。因為溪邊、海邊相較於靜態水域的游泳池，環境風險反而更高，例如溪流流速快、冰冷，且有青苔，容易滑倒掉落深潭；海邊則是有風、有浪、有流，在某些情況下容易把人帶到外海。只要我們在下水前，懂得判斷水域狀況，就能將溺水風險降低。

另外，由於去溪邊、海邊玩水並不會攜帶蛙鏡，所以學習水中自救的 3 大技巧「仰漂」、「踩水」及「抬頭蛙」就顯得相當重要！

- 仰漂能確保你在無法自救的情況下，能夠水上自保，用最少的體力撐到他人發現並提供救援。
- 踩水可以幫助你定位方向，讓自己知道離岸邊有多遠，是否有船隻可以呼救或漂流物可以支撐。
- 抬頭蛙能幫助你在游到岸上（礁石），或抓取漂浮物時，保持頭在水面上。

對於已經學會游泳的人，增加基本的水中自救技能，能讓自己在從事水上活動時玩得更安心。畢竟「安全」才是最重要的，不然游的再快，再好看又有什麼意義呢！



夏天在家也難防， 你一定要知道的致命殺手

文、圖 | 仁武分隊 陳信宏

回想一件救護案件……

「阿嬤、阿嬤……眼睛可以睜開嗎？」

我發現躺在床上的婆婆叫不醒！摸到婆婆的手背時發覺皮膚熱的有點異常，拿起耳溫槍一量果然超過 40°C。

「阿嬤什麼時候開始發燒的？最近有聽她說身體不舒服嗎？」

阿公回答：「早上人都好好的，中午去睡午覺後就變這樣了。」

這下我心想不妙，並說：「阿公，這麼熱的天氣，你們只有開一台電風扇嗎？」置身在鐵皮屋的我，熱到我以為身在火場……

「我覺得阿嬤可能不是發燒，而是中暑！」

你以為熱傷害只會發生在室外嗎？

相信大家都聽過「中暑」或「熱衰竭」這一類的熱傷害急症，多數人普遍認為中暑的情況，是在室外且處在太陽底下才容易發生。事實上，室內不通風的環境，甚至在夜間，都有可能對人體產生熱傷害。

熱傷害如何造成

當人體散熱的能力已無法負荷環境高溫，或運動過度，熱傷害就容易發生。而造成熱傷害的危險因子，不僅僅是只有環境高溫或運動過度，事實上，如「老年人」、「小於 15 歲之孩童」、「服用會影響體溫調節的藥物者」以及「肥胖、體能較差者」等高危險族群，因為對

熱的調節能力較差，甚至容易脫水，也需要被注意。

常見熱傷害的種類與緊急處置

熱痙攣

機制：當人體長時間大量的流汗後，就有可能造成血液中鈉含量下降，此時若只有補充水分，而沒有適時補充電解質，就有可能引發熱痙攣。

症狀：熱痙攣發生時，肌肉會不自主的收縮而造成疼痛，這樣的症狀也就是我們俗稱的「抽筋」。

處置：此時最需要的是休息，並且補充含電解質的液體，加上肌肉適當的伸展，就可減緩抽筋所造成的不適。

熱衰竭

機制：當身體處於高溫或通風不良的環境中，神經系統會選擇讓皮膚血管擴張、心跳加速，讓身體達到散熱的效果，但卻也因為血管擴張、心跳加速的關係，進一步造成心臟循環的負荷過重，最後引發熱衰竭。

症狀：當熱衰竭發生時，身體可能會開始出現頭暈、頭痛、噁心、嘔吐、全身無力等症狀。除此之外，體溫會開始攀升，但通常不會超過40°C。

處置：此時應設法至陰涼處休息，並建立足以散熱的環境，例如可以先將患者的衣帽脫除，並且以冷水噴霧，加上風扇將頭部及軀幹潤濕，運用熱對流的原理，使患者降溫。

中暑

機制：因體溫調節能力失常，造成排汗功能異常、散熱功能變差，屬最嚴重的熱傷害，足以危及生命。

症狀：因中暑機轉的不同，加上某些潛在危險

因子，諸如老人、小孩或長期服用會影響體溫調節的藥物者，使得有些熱中暑的人未必會有流汗情形，因此患者流汗與否並不足以用來判斷是否熱中暑。

處置：中暑最重要的緊急處置就是「降溫」，而且愈快愈好。處置方式與「熱衰竭」大同小異，若有冰袋的話，則將冰袋放置於頸部、腋窩及鼠蹊部加強降溫，並迅速送醫。

由於中暑患者意識已不清醒，要特別注意呼吸道，可先將其側躺以免因嘔吐而引發吸入性噎傷或異物梗塞。

熱傷害其實是可以預防的

想要在高溫或通風不良的環境下進行長時間的運動或勞動者，都應該要適時的補充水分及電解質，而且補水的時機應該是從活動之前就開始。活動期間則應量力而為，若身體感到不適，尤其是熱傷害的症狀發生時，一定要立即休息、降溫，千萬不可輕忽，否則，一旦引發熱中暑，死亡率恐達到30%以上，不得不慎。



感念這群人的付出 讓我們奮進 讓市民平安

致謝以下企業、單位及善心人士 捐贈救災、救護器材一批，強化本市救災效能

(依字首筆畫排序)

大吉汽車企業股份有限公司、大安金企業股份有限公司、大社廠聯會、五甲龍成宮、公準精密工業股份有限公司、天興實業股份有限公司、台灣塑膠工業股份有限公司仁武廠、右忠企業股份有限公司、永記造漆工業股份有限公司、君牧塑膠科技股份有限公司、吳兆麟公益基金會、林百貴先生、南亞塑膠工業股份有限公司仁武廠、洛泰有限公司、高祥倉儲有限公司、淑女實業有限公司、莊松榮製藥廠有限公司、華旭化工廠、楊士杰先生、臺陽塗料建材股份有限公司、鳳東路加油站有限公司。

致謝以下企業、單位及善心人士 捐贈本市市民住宅用火災警報器，提昇居住環境安全

(依字首筆畫排序)

300E1 區高雄市玉山獅子會、大井泵浦工業股份有限公司、大光明消防有限公司、久雄建設有限公司、內惟龍目井龍泉宮、台灣關西塗料股份有限公司、台灣派頓化學製藥股份有限公司、北暘建設股份有限公司、永揚消防安全設備股份有限公司、永添藝術股份有限公司、杰昇實業有限公司、南天台紫雲寺、東徽企業股份有限公司、冠誠國際股份有限公司、晉禾企業股份有限公司、高雄市私立咪咪幼兒園、高雄市蔬菜商業同業公會理事長楊秀蘭女士、高雄哈瑪星代天宮、高雄哈瑪星清雲宮、財團法人文武聖殿、財團法人首席消防安全設備維護基金會、益鑫利企業有限公司、新庄仔天公廟、經濟實業股份有限公司、萬壽山龍泉禪寺、漁人製藥股份有限公司、慶展螺絲工業股份有限公司、燁昌鋼鐵股份有限公司、鑫瑞寶開發建設有限公司。

-截至今年起統計至4月30日止-



臉書粉絲專頁：澤誼的人參青紅燈

官網：澤誼心靈療癒空間

文、圖 | 占星師兼作家 澤誼



怎樣養成自律的生活習慣

請看著圖片，心裡想著，接下來的三個月，我要怎樣才能養成自律的生活習慣呢，請給我一個建議吧！

請憑藉直覺選下面一張牌。



〔A〕



〔B〕



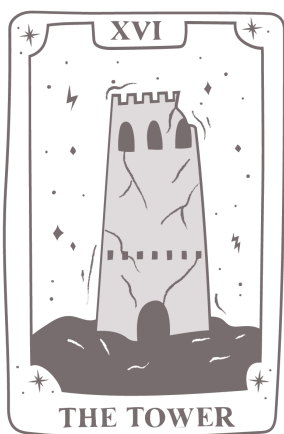
〔C〕



〔D〕

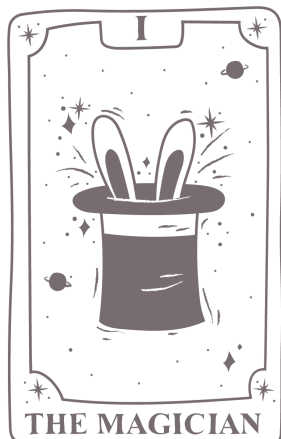


〔E〕



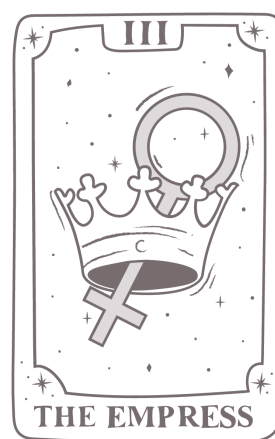
A. 塔

你必須痛定思痛的下定決心，把過去的習慣都拋開，才能真的做到自律的習慣，這也許是你發現你的健康或是生活已經出了問題，才會讓你決定一定要拋開過去的生活方式，揮別過去的生活，不要再眷戀過去，你就有機會養成新的生活方式。



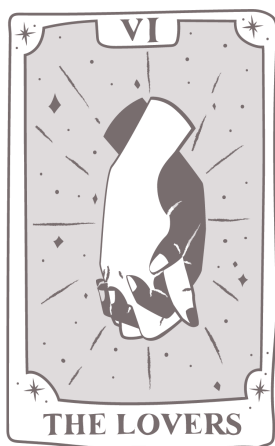
B. 魔術師

你可以學習許多比較科學的方式讓自己養成習慣，你是很喜歡學習的人，當你去上課或是看一些書籍，教了你一些方法讓你養成自律的習慣，你就會比較躍躍欲試的改掉舊有的習慣，這對於你來說是比較能夠真的達到的方法喔。



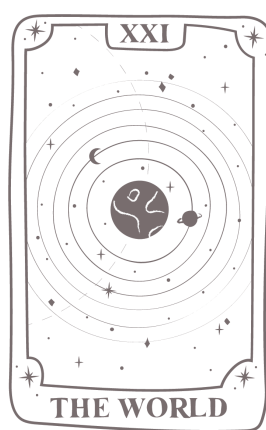
C. 皇帝

你需要立定一個目標去挑戰，沒有目標的你根本很難有動力去做這件事情，所以你可能要找一下你有什麼目標是想要做的，而你必須養成自律的習慣才能達到這個目標，這個時候你就會比較有動力去改變生活模式了。



D. 戀人

對你來說，有同伴一起在改變的路上互相激勵，是一件很重要的事情，要不然你很容易就半途而廢，或許你可以找一個夥伴，並且每天互相激勵對方是否有養成習慣，這會讓你有分享的快樂，就比較能夠持續下去。



E. 世界

養成自律的習慣對你來說並不難，只要你最好時間規劃，把要養成的習慣也排進你的行程中，你就會照表操課，你只是以前沒有那個習慣而已，不過如果要讓你養成這個習慣，只要你每天做一點，久而久之你就會習慣自律的生活方式了。

全民動滋動 鳳山運動園區

文、圖 — 高雄市政府運動發展局

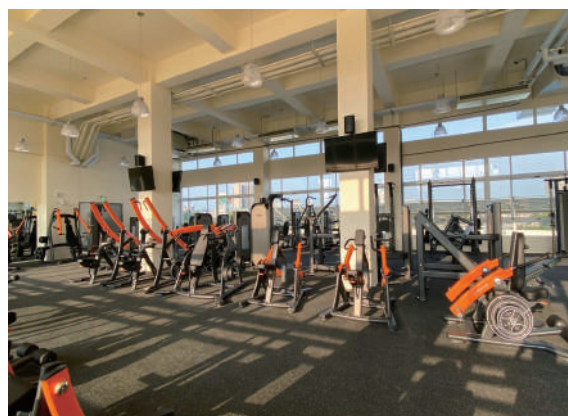


高雄市運動人口不斷增長，對優質的運動環境需求越來越強烈，為了讓市民有更優質的戶外休憩場域，也讓園區成為密集住宅區中的一片綠地，推動運動健康城市願景，高雄首座的運動中心座落在鳳山。

鳳山運動園區運動設施包含田徑場、羽球館、網球場、溜冰場、游泳池、運動中心及體育館，並有廣大的綠地空間，提供專業服務、多元運動課程及新穎運動設施。

運動中心目前已成為鳳山區市民體適能及健身運動新據點；在羽球館，民間廠商重新鋪設專業羽球地墊，提供市民更舒適之運動環境；而體育館於整修後，將可吸引各類大型賽會。

期待園區能滿足市民運動、休閒、交通及商業等多元需求，提供大家多元且優質的運動環境及體驗。



處理肌肉傷害

PRICE 五原則



保護患部 Protection

使用繃帶包紮，
防止再次傷害



休息 Rest

適當休息，
幫助復原



冰敷 Ice

冰敷減少局
部發炎反應



壓迫 Compression

壓迫使傷害區
域的腫脹減小



抬高 Elevation

抬高傷部，減少
血液循環至傷
部，避免腫脹

