

## 別以為吸到空氣就是有氧了

台北市有氧健康協會提醒你，別以為吸到空氣，就代表氧氣充足，汽機車排放的廢氣裡所含的一氧化碳與紅血球結合的速度是氧氣的 210 倍，汙染的空氣讓人體上氧量不足，現代人運動量不足、飲食不均衡、睡眠不足、精神壓力大，這些都會影響人體攝氧量造成人體缺氧，攝氧量不足將影響人體健康，嚴重時造成疾病或死亡，台北市有氧健康協會告訴你不同的年齡族群對氧的需求量也會不一樣喔！

### 一、 兒童

研究發現：2~3 歲是兒童口頭語言發展的最佳年齡；3~4 歲是求知欲發展最旺盛的時期；4~5 歲是書面語言發展的最佳年齡；5~6 歲是兒童抽象概括能力發展的敏感期。在這些關鍵期腦部的發育更顯得重要，有良好的教育環境，吸收、學習力更不容忽視。錯過關鍵期，學習就會有困難。對兒童來說，缺氧最直接傷害的就是需氧量最高的腦細胞，因此正值智力發展的階段就會受阻。

### 二、 青少年

18 歲前，是成長發育的黃金時期，不論是身高體型或是腦部發育，18 歲前幾乎都定型了，要有良好的發育，這段期間一定要有充足的睡眠，均衡的營養以及足夠的運動來幫助人體增加攝氧量，攝氧量充足成長發育才能高人一等。

### 三、 孕婦

懷孕期間婦女的耗氧量比一般平常人多 10~20%（其中 50% 為胎兒所消耗）。而肺的通氣量增加達 40%，胎兒在母體內無呼吸功能，完全靠母體吸入氧，排出二氧化碳，孕婦攝氧量不足將造成胎兒缺氧，缺氧可能會造成器官壞死、腦部破壞、甚至死亡。所以為達到孕婦本身和胎兒對氧的需求量孕婦必須有適度的運動，並且多補充有氧植物。

### 四、 銀髮族

人體的老化與缺氧密不可分，缺氧讓新陳代謝率減弱，老年人的運動量不足、睡眠品質不佳、營養攝取不均衡，導致攝氧量日漸不足，甚至最大的動靜脈含氧差量可能從年輕時的 140~150ml.dL-1 下降到老年時的 120~130ml.dL-1，讓老年人健康品質日漸下滑。

### 五、 體弱者

缺氧造成的疾病正是國人最常見的幾種疾病，如：高血壓、心臟病、慢性疾病、癌症...。這些疾病跟身體的含氧量有直接的關係，所以提升人體攝氧量就等於協

助人體正常運作，尤其針對病中需要調養體質或術後需要恢復體力者，提升人體攝氧量，新陳代謝好、體力回恢復好、營養吸收好，身體自然就健康了!

#### 六、愛美女性

愛美女性要注意，根據醫學報告，25~30 歲的肌膚含氧量，只剩下新生嬰兒肌膚的 35%，人體吸入肺部的氧有 7%會被全身肌膚所利用，所以想擁有水嫩通透的肌膚絕對不可以缺少氧。而肌膚含氧量減少，會使新陳代謝變慢，養份供應不足，膠原製造不足，反應在肌膚上便會出現老化、黯沉、鬆弛、黑眼圈等狀況。

正確提升人體攝氧量的方法：

1. 適度的運動。
2. 充足的睡眠(每天至少 8 小時)。
3. 正確的呼吸方式(腹式呼吸)。
4. 均衡的飲食,並多補充西伯利亞人蔘、西藏人蔘幫助提升人體攝氧量。
5. 使用氧氣隨身瓶。

## “缺氧的台灣；長不高的孩子”

根據教育部公佈資料顯示

92-94 學年度「國小學生平均身高體重」統計資料，台灣小學生每年將近矮 1 公分，其中女生變矮速度更高於男生。

台北市有氧健康協會理事廖俊凱醫師指出，三十年前台北市每人擁有 100 平方公尺的活動空間，高樓林立的現在，小朋友只有不到 5 平方公尺可以伸展手腳。此外，小朋友每天超過 10 小時埋首在繁重課業下，活動時間不到一小時，睡眠時間更是壓縮到 6~7 小時左右，國內外專家均指出，這樣侷限的生活空間會讓人體的帶氧量不足，帶氧量不足會使人體新陳代謝變差，讀書時昏昏沉沉呵欠連連，上課注意力不集中、睡眠品質變差，俗語說『一瞋大一寸』這句話可是有科學根據的，因為睡眠時會分泌生長激素，是長高的關鍵，且生長激素不是睡著後馬上分泌，需在入睡後 80~120 分鐘進入深層睡眠後才開始分泌，而我們睡著後會由淺眠到深層睡眠，再由深層到淺，連續規律的週期，每天晚上如果睡足 8 小時則會經過約 4 次的深層睡眠，所以睡眠時間多，當然也容易長高，所以身體的攝氧量對於國小、國中生發育的影響甚鉅。氧氣在體內可以幫助燃燒，提供熱能，動能。小朋友活動量夠，身體發育好，身高才有競爭力。

台北市有氧健康協會提醒你：

注意力不集中、記憶力不佳、學習力落後、常打呵欠、身高落後、活動力弱、睡眠品質差...千萬別忽視，這些都是缺氧的徵兆！

孩子們的成長需要把握發育時間，更需要用對方法！

每天至少要有 8-10 小時以上充足的睡眠

足夠且持續的運動習慣

補充有氧食物如西伯利亞人蔘、西藏人蔘...等。