

## 健康探索

## 被動式運動與銀髮族養生

文／葉東龍  
(欣麟科技股份有限公司董事長)

現代科技突飛猛進，醫學也進步神速，如基因療法、幹細胞療法、化學及放射線療法，但我們卻發現癌症仍名列國人十大死因榜首，身邊愈來愈多的人死於癌症，不由得懷疑我們是不是沒有真正找到帶給人類真正健康的方法與途徑。



↑ 銀髮族受限於關節退化，運動有其限制。(Fotolia)

產生自律神經失調，熬夜加上睡眠障礙，肝及內臟無法獲得有效休息保養，加上西化飲食油膩及氫化食物，喝酒、吃宵夜等，偏偏又缺少運動，睡覺時，腸胃食物尚未消化，長期缺少蠕動，身體怎麼受得了？

### 內臟也需按摩運動

據統計，癌症、心腦血管、高血壓及肝硬化疾病占死亡比率達53.6%，仔細分析這類疾病都是身體內臟器官及血管疾病。內臟與肌肉最大的差別在於肌肉是隨意肌，內臟是不隨意肌。內臟無法隨意而運動，但並不表示內臟不需要運動。國人癌症及肝硬化占死亡比率達31.8%，可能原因是國人缺少運動，使內臟無法獲得有效運動及按摩效果。

我們提出上述疾病發生可能有兩點，1. 因缺少有效運動造成內臟無法獲得按摩效果，和內臟病變及癌化有相當關聯性。2. 缺少有效運動造成血液循環不良、流速降低，營養物質無法送達各器官，廢物無法有效排出體外。

我們經常說「活動」，顧名思義就是「要活就要動」，從中國古人智慧來看，再把活動這二個字拆開，活：舌頭可以分泌唾液，表示活的人才能分泌唾液，唾液幫助消化系統。動：重+力。何為重力呢？就是具有「重力加速度」的運動！

什麼運動具有「重力加速度」？跑步、跳繩、外丹功，凡是可以讓身體產生上上下下、具有重力加速度的運動，就是有效的運動，因為這些運動可以產生內臟按摩、腸胃蠕動和促進血液循環。

### 留意銀髮族保健

大家都明白運動對身體有益，但是年紀大了、骨骼關節退化了，心臟



↑ 按摩只能傳達到表皮，無法傳達到內臟深層。(Fotolia)



↑ 被動式運動適合一些銀髮族保健應用。圖為一氧化氮氧生儀。(欣麟科技提供)

也負荷不了進行運動時，身體老化速度會加快，但傳統手工或機器按摩大都屬於表面肌肉按摩，無法達到深層內臟按摩效果，泡澡或遠紅外線照射及震動器對促進血液循環有些幫助，但仍屬局部性及短暫性效果。

尤其運動對老年人而言，雖可促進血液循環及內臟按摩效果，但也有運動傷害、膝關節退化、骨質疏鬆產生脊椎病變等副作用，或產生乳酸堆積及自由基產生，如果無法順利排除，對身體細胞會產生老化現象。到底有什麼方式可達到兩全其美，既不消耗體力，又不會產生運動傷害，可達到運動產生的內臟按摩及氣血循環功效？

### 新研究領域：被動式運動

所謂被動式運動，就是經由外界機器設備，協助身體產生運動效果，完全不需要人使用肌肉主動運動，我們稱為「被動式運動」，具有幾項優點：

1. 運動效果：內臟按摩腸胃蠕動，幫助消化防止便秘，排除毒素，強化血液及末梢循環。
2. 提高身體能量：不會消耗體力，增加身體能量，活化免疫系統、加強抵抗疾病能力。
3. 輕鬆運動：無運動傷害，站、坐或躺，機器主動幫助運動，適合中老年齡、無法運動或無暇運動者。

### 國外臨床研究熱潮

因為震動方式有非侵入性及沒有藥物副作用的優點，國外在醫療及運動方面已投入相當多的研究，如2014年第61屆美國運動醫學年會研究論文整理發現，至少有一半以上研究論文都是針對被動式運動及震動對銀髮族和運動員訓練效果的研究，一致指出這種方式可協助亞健康的人維持一個良好健康水平。

震動是人類未來能量醫學研究中一項重要的研究方向，台灣有機會以被動式運動與震動，結合中西醫技術創新「能量醫學」產業，用以照顧廣大亞健康族群維持健康常態，提升健康生活品質。



↑ 結合中西醫技術，協助亞健康的人維持一個良好健康水平。(欣麟科技提供)

### 探索疾病發生原因

不同專注於殺死癌細胞的方式，目前另一抗癌研究傾向如何預防癌症產生，如美國華裔科學家陳昭妃研究如何提高身體免疫系統，啟動免疫功能抵抗腫瘤研究，榮獲1997年「美國十大傑出青年獎」。人類的身體本來就有自癒能力，如何透過恢復身體免疫系統抵抗外部細菌及抗癌，成為重要研究方向。

癌細胞的產生是經過相當久的時間慢慢轉變，如生活及工作壓力大



← 飲食西化，缺少運動，腸胃消化不良。  
(123RF)

### 葉東龍小檔案

年紀：58歲  
現職：欣麟科技股份有限公司董事長  
經歷：研究所達甲一號機器人發明獎  
工業技術研究院機械所研究員  
關節型計畫主持人  
企業理念：欣麟科技結合最新專業震動專利技術，開發水平運動床、震動跑步機、震動肌力機等一系列健康產品，希望以被動式運動開啓輕鬆體驗健康的道路。

責任編輯／吳滄溪 美編／葉保慧