

跑起來！「增肌」抗新冠重症 永慶盃路跑 10月30日開跑

2022-09-30 12:31 聯合報／記者陳雨鑫／台北即時報導



一年一度的「長庚永慶盃路跑」將於10月30日開跑，台北、嘉義、高雄三地同日開跑。圖／長庚醫院提供

一年一度的「長庚永慶盃路跑」將於10月30日開跑，台北、嘉義、高雄三地同日開跑；台北長庚醫院院長黃集仁表示，肌肉是人體重要的免疫調節器官，運動能有效提升免疫力，降低疾病發生。

今年永慶盃活動代言人「跨欄王子」陳傑說，跑步是國人最常從事的運動之一，但正確的訓練才能提升運動表現，避免運動傷害，因此適度運動以及規律運動都需要長時間培養。

林口長庚醫院腎臟科主治醫師楊皇煜表示，處於與病毒共存的生活中，提升免疫力是一件重要的事。肌肉的功能除了一般認知的運動、活動之外，更是人體的免疫調節器官。肌肉會釋放細胞激素，促進第二型另類活化巨噬細胞分化，達到抗發炎的功能；亦可促進T細胞存活、增加自然殺手細胞的數量及毒殺能力，達到免疫調節的效果。

楊皇煜表示，研究顯示，透過適當的運動能有效的提升免疫力，但過度運動的同時，也會帶來氧化壓力升高及肌肉發炎反應，增加感染風險，反而造成反效果，所以每個人應衡量自身的狀況，調整最適合自己的運動量。

楊皇煜表示，醫學上是用每個人每分鐘的耗氧量來估算最大心率，正常人的最大心率約（220-年齡）下／分，美國衛生及公共服務部建議，每次30分鐘，每周5天，目標最大心率的70%，並維持適當的休息，就可以有效的提升免疫力。

楊皇煜說，規律適度運動好處多多，除了能增加對急性呼吸道感染的抵抗力、改善肥胖與第二型糖尿病及代謝症候群、降低缺血性血栓及血管疾病發生、延緩免疫老化、幫助控制腎臟疾病相關的健康問題，如糖尿病、高血壓、抑鬱症和心血管疾病等，亦可增加對新冠肺炎的抵抗力及減少重症機率，並促進長新冠康復。

長庚醫院將在今年10月30日舉辦「2022年長庚永慶盃路跑」，並且在台北、嘉義、高雄三地同日開跑。台北會場在總統府前廣場舉行，分為3公里休閒組及10.5公里競賽組，男、女選手各取優勝前10名，頒發總獎金22萬元。嘉義會場及高雄會場則分別結合故宮南院及澄清湖棒球場共同舉辦。



「跨欄王子」陳傑為今年永慶盃路跑的代言人。圖／長庚醫院提供 [長庚嘉義器官](#)