

讓肌肉成為免疫調節器官 醫師提醒「運動增肌」抗百病

2022/10/05



【NOW 健康 葉立斌 / 台北報導】與病毒共存已是全球因應疫情的趨勢，面對未來可能出現的流感疫情，以及 10 月 13 日大開國門的時刻，讓你的肌肉也成為免疫調節器官吧。

長庚永慶盃路跑 10 月 30 日開跑

長庚永慶盃路跑今年邁入第 12 屆，將在台北、嘉義、高雄 3 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。

長庚醫院表示，新冠病毒疫情持續延燒，因為國人配合施打疫苗，重症率不高，顯示與病毒共存的時代已經來臨，各國也都開始逐漸恢復正常的生活，而運動是提升免疫力很好的一種方式，因此長庚永慶盃路跑今（2022）年如期舉行。本屆活動代言人是跨欄王子稱號的陳傑，他也是長庚運動醫學團隊照護多年的國手，將擔任路跑台北會場的鳴槍嘉賓。

路跑人人會 正確運動提升免疫不怕受傷

路跑活動代言人，田徑國手陳傑在記者會上表示，跑步是國人最常從事的運動之一，有正確的訓練才能在提升運動表現的同時避免運動傷害，且每個人的體能狀況不同，運動時需量力而為，養成規律運動習慣後，循序漸進的增加運動的強度，才是正確做法。

林口長庚醫院腎臟科楊皇煜醫師指出，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。

楊皇煜醫師表示，有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。何謂適合的運動量？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，每週 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。

他強調，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 COVID-19 之抵抗力及減少重症機率，並促進長新冠康復。

長庚醫院將在 10 月 30 日舉辦「2022 年長庚永慶盃路跑」，提醒肌肉是人體重要的免疫調節器官，正確的運動可有效提升免疫力，降低疾病的發生，鼓勵全民建立規律適度的運動習慣，落實防疫新生活。