

原來大腦可以這樣練 洪聰敏教你樂動健康

學生大代誌

【記者陳楷威淡水校園報導】「運動，除了強身還能健腦。」體育事務處10月13日上午10時30分在HC105，舉辦「樂動健康～原來大腦可以這樣練！」講座，邀請國立臺灣師範大學體育與運動科學系研究講座教授、台灣國際運動心智潛能發展學會理事長洪聰敏主講，逾60人參與。

活動一開始，由體育長陳逸政致詞歡迎，並致贈感謝狀予洪聰敏，感謝他以自身的專業知識，推廣運動健身的概念，希望大家都能在這場演講中有所收穫。

洪聰敏表示，運動不僅能健身、延緩身體老化，也能讓大腦更靈活、降低失智風險，並以知名美國華裔時尚設計師王薇薇（Vera Wang）為例，說明「實際年齡」與「機能年齡」的差異。現年74歲的Vera Wang，身材與外貌依然保持的非常年輕，皆歸功於持續保持運動的習慣，因此她的「機能年齡」得以降低，越活越年輕。

接著，洪聰敏透過投影片的圖文，包括持拍運動能降低47%的綜合死亡率、睡眠品質及有無運動者的患病風險統計等，解釋運動、睡眠品質及死亡率的關聯，並以生活經驗說明運動可以幫助睡眠，例如夜間跑步後更容易入睡，有良好的睡眠品質，才能活得健康又長壽。

洪聰敏介紹運動的概念，分為身體活動與健身活動、身體適能與競技運動，並建議大家運動時，能依照「熱身、主要運動、緩和運動、伸展」的流程進行。他解釋，運動不只能鍛鍊身體，更能夠增進腦力，因為可以促進大腦微血管增生，以供應更多血流，還能增加突觸數量、神經新生、提升灰質及白質體積等，可減少發炎與氧化壓力之傷害。最後，他推薦大家把握零碎時間運動，若受限於空間及地點，可運用「8字型走法」運動，達到每日運動的習慣。

退休同仁吳小姐分享，這場演講對她這個年齡來說是很好的提醒，她也從中學習到不少運動知識，並知道該如何增強自己的心肺功能，得以更自如地享受退休人生。



