



约克新闻 > 综合新闻 > 详情页

夫妻一起运动更有效？研究打脸！

中时新闻网 · 9小时前

培养规律的运动习惯，是维持健康的不二法门，许多夫妻也希望透过和另一半一起运动，锻炼身体之外，还能增进感情。

不过，新加坡南洋理工大学一项研究发现，比起独自运动，和另一半一起运动的年长者，锻炼量往往偏低，归咎原因和“生活习惯不易改变”有关。

《每日邮报》报道，这项研究针对年龄介于 54 至 72 岁、与配偶同居的 240 名已婚人士进行分析，研究人员将他们分成“独自运动”和“夫妻一起运动”两组，并让每一位参与者配戴健身追踪器。

结果发现，12 个星期后，单独运动的年长者，平均每天行走 11372 步；相较之下，和配偶一起运动的年长者，每天只走了 10441 步，锻炼量明显减少近 9%。

研究人员指出，运动量和生活方式有很大的关联，运动量愈高，愈需要改变生活状态来作出配合，这对夫妻而言更加困难。领导此研究的林博士 (Dr. Sapphire Lin) 表示，这些参与者平均年龄为 60 岁，和另一半共同生活了 30 年，改变他们的日常习惯“等于从根本上改变既有的家庭生活习惯和作息”，导致在生活中加入运动变得困难，甚至让人失去动力。



林博士说：“透过研究可以看出，年长者若要在生活中加入运动训练，专注改变自己的作息会比夫妻一起运动、勉强另一半做出改变，要来得更有效果。”根据英国国民保健署的建议，65岁以下成年人每周应进行150分钟的中强度有氧运动（例如快走、骑脚踏车）或75分钟的高强度有氧运动（如跑步、打网球等），以及至少2天的全身肌力训练。