



115

體育情

中華民國 100 年 4 月 25 日

發行- -屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：林春鳳

會長：邵御翔

總編：林宜蓁 夏映竹 陳映璋
陳慈雅

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系

體育系 大一戲劇比賽 4/13



體育系 體育營 4/23



4月份壽星



陳新融



巴楚允



鐘易霖



陳映瑋



黃信嘉



潘進展



何喬尹



廖韋凱



王文儀





掌握生活3法寶！15 朝養出好情緒

文·林芝安 | 2011/04 康健雜誌 149 期

在生活中掌握三大法寶，吃飽、睡飽、多運動，讓孩子擁有好情緒，一點也不難。

【吃出好情緒】

1. 適當的水分

缺水會讓身體疲倦甚至頭疼，連帶影響情緒，適度

補充水分就變得很重要，每天至少要喝體重乘以 30 倍的水。如果擔心孩子不喜歡平淡無味的白開水，可自製健康抗壓果汁，例如放入幾片新鮮的檸檬

切片，增加維生素 C 的攝取，維生素 C 可協助製造腎上腺皮質素，對抗精神壓力。

2. 吃優質點心

營養豐富、熱量不高的優質點心能迅速補充體力，既不必擔心肥胖也能滿足孩子口腹之慾，開心又有活力。好的優質點心可以有多重組合，例如：

- ◎ 三明治+低糖豆漿
- ◎ 三角飯糰+低脂鮮奶
- ◎ 湯麵（但不要喝湯，減少油脂與鈉的攝取）
- ◎ 水果+優格
- ◎ 優格+蘇打餅 2 片

3. 選擇抗壓食物

一吃就好有心情的食物很多，像是馬鈴薯、深綠色蔬菜、糙米、葡萄乾、黑巧克力、酪梨、柳橙汁。

4. 可鎮靜神經的食物

國外研究顯示，碳水化合物進入體內後，會在腦中轉換為血清素，一種具有鎮靜作用的

化學物質，有助於紓解焦慮情緒。營養師建議可幫孩子選擇複合性碳水化合物，像是糙米、全麥麵包，可減少緊張情緒。

5. 減少昏沉的食物

現在很多孩子經常晚上沉迷上網電玩、隔天早起、白天上課打瞌睡……這時，更要給他們吃避免昏沉的食物，恢復情

緒並增加活力。北醫營養室主任蘇秀悅建議，多攝取含有強力抗氧化劑維生素 C 的青椒、花椰菜、芭樂、奇異果、蘋果或柑橘類的水果，可防止血液內的脂肪與壞的膽固醇不斷堆積，避免氧氣無法抵達大腦而影響思路。

【愈動愈快樂】

6. 健走

董氏基金會曾經在大台北地區針對國中、高中生進行調查，結果發現，當情緒不佳時，選擇運動紓壓的青少年中，高達 72.6% 在運動後，心情變好了。

美國疾病管制局建議，學童與青少年最好每天都隨能運動一個小時，能促進大腦細胞靈活，放鬆身心，緩和情緒並延遲衝動，減少失控的行為，對成長發育與身心健康好處多多。其中，健走是最適合的有氧運動之一。

現在，就穿上健走鞋、把水壺裝滿，帶著孩子去住家附近的公園擺動手臂、大步健走吧。

7. 游泳

跆拳道國手楊淑君認為運動是紓解壓力最好的處方，她透露自己的祕密武器就是慢跑跟游泳，在運動過程中沉澱、調整心情，可面對更多挑戰。」

找出封藏多時的泳衣吧，這個週末，就跟孩子去玩水，就算不會游泳，光泡在水中或嘗試在水中走路，也會氣喘吁吁冒出一身汗、通體舒暢。

8. 爬山

「運動可以改變我們的 3Q——IQ、EQ、HQ，專注不同的挑戰，」健康運動聯盟理事長葉金川認為，打敗升學歷力的祕訣就是運動，他唸書時就愛運動，尤其登山，「因為運動時，心裡會產生寧靜、和平的感覺。」

當然，未必要挑戰百岳，先從住家附近的小山坡爬起，登上山頭往遠處眺望，一整天會有好心情。

9. 跑步

日本暢銷小說家村上春樹在創作《世界末日與冷酷異境》這本重量級小說時，每天跑步，一開始跑 3 公里，跑著跑著，一年之後，竟然可以跑完全程馬拉松（42 公里），「這是為了培養百分之百的集中力。」

邊跑邊動，容易觸動腦內的化學物質（像是腦內啡、血清素）並釋放出來，有助於消除焦慮、憂鬱，產生好心情。

10. 親子氣功

練氣功除了可鍛鍊肢體韌性、柔軟度，還能啟發心性，穩定情緒，親子一起練，效果更好。

最簡單的招式就是練甩手功，在客廳就可做：將全身放鬆，雙腳平行與肩同寬，手肘伸直、掌心朝下，讓雙手如鐘擺般自然甩至身後，平甩 5 次時，雙腳連續微蹲兩下，每次甩 15 分鐘左右。

【睡飽就不會氣嘟嘟】

11. 睡覺前不要喝含咖啡因的飲料

美國睡眠基金會建議，青少年每天需要的睡眠約8.5~9.5小時，如果睡眠不足，長久下來容易讓孩子記憶力差、長不高、變胖甚至脾氣壞。

但一項針對北台灣地區睡眠調查發現，青少年每天睡眠平均約7個小時。負責這項調查的長庚醫院兒童心智科主治醫師黃玉書發現，許多青少年為了應付白天課業，每天喝3~4杯含咖啡因的飲料提神，結果反而讓夜晚難眠。

擁有好睡眠第一要務，睡前6小時記得跟咖啡、茶、熱可可、巧克力牛奶、可樂說「不」。

12. 不要在床上講手機或打電腦

國外研究發現，睡覺前使用手機，電磁波進入深層睡眠階段的作用會延長，讓我們處於深層睡眠的時間也跟著減少，影響睡眠品質。

讓大腦習慣「床只用來睡覺」這項訊息，有助於製造一個好睡眠的環境，所以，不要讓孩子把手機、筆記型電腦帶到床上，最好也不要躺在床上看小說、聽音樂或上網，讓床只單純用來睡覺。

13. 要關機

建議將筆電、手機、iPod、iPad、音響等青少年酷愛的電子產品請出臥室，如果要留在房間內就請關閉電源，避免大腦受電磁波干擾，早早進入夢鄉。

15. 睡覺跟起床時間要規律

晚上睡覺時盡量讓臥室保持黑暗，給大腦「該睡覺了」的訊息，如果怕黑，可開一盞小夜燈，建議選擇較柔和的橘色光。

14. 要黑暗

有些人只要頭一落入枕頭就能呼呼大睡，這是因為體內的「生理時鐘」會告訴我們何時該睡、何時該起床。但如果睡覺時間忽早忽晚，生理時鐘會不斷受干擾，最後變得不容易入眠。所以，養成健康的睡眠習慣很重要，就寢跟起床的時間要規律，久而久之，睡眠品質會愈來愈好。

資料來源：<http://www.commonhealth.com.tw/issue/2011EQ/EQ1.jsp>

