

## 高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200006
主題	體適能與健康	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

如果您認為上醫院只為治病、沒有生病就叫作「健康」、或是抽血、放射線診斷沒有問題，您就認為一切良好。那麼，您便錯了！現今醫學已從單純治病，進入到預防養身的領域。

甚麼是健康？大家從小都知道，運動是健康的要素，用客觀標準來看，一個人「體適能」的良窳，正是一個人健康的指標。復健科擁有測試「體適能」四項指標的客觀機器，分別是：

- (1) 腳踏車有氧能力測試器
- (2) 等角速肌力測試訓練器
- (3) 體脂機
- (4) 腰彎曲度測試

您想知道您的體能嗎？您正在減肥但不知如何訂定運動計畫？您花費大筆金錢作了一大堆體檢但遺漏了真正健康的評鑑嗎？你不信任健身俱樂部的測試「體適能」嗎？您現在有新的選擇，走一趟復健科體適能特別門診，您對健康會有新的體會。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。