

也是強心、強肺、強肌、壯骨的減肥有氧運動。

運動不能過量，否則，身體所受的傷害極大，例如每天慢跑十五公里，跑幾個月後，女性月經會變少，有人甚至停經，男性性荷爾蒙也會減產，這樣的運動量已非人體器官所能承受，其未來還有什麼別的傷害還不知道呢！慢跑如不過量，性機能反而更加暢旺。運動過量的另一個很大的傷害是關節磨損，對抗地心引力的運動長期過量後，關節會比常人磨損得快，關節一旦破壞就很難復原，尤其其中老年人的器官自行修補能力較低，年歲越高，關節磨損退化的程度越大，故「適量」運動是一個非常重要的觀念。

運動多少才算不過量，就要看目前自己的身體狀況，運動時身體不感覺難受的運動量就是適量。身體是越練越勇，運動量可逐漸增加，到後

