

# 科技部生命科學研究推動中心

## 研討(習)會 結案報告

**中文名稱：**有氧運動與代謝學術研討會

**英文名稱：**Symposium of Aerobic Exercise and Metabolism

### 中文摘要報告：

有氧運動與代謝學術研討會已於民國 111 年 3 月 26 日(週六)下午(13:00-17:00)及 3 月 27 日(周日)全天(08:00-17:00)假臺北市北投區立農街二段 155 號國立陽明交通大學陽明校區傳統醫療大樓甲棟 533 教室舉行。全程共計 9 場演講，講題及內容摘要詳見大會議程手冊。出席人數為 72 人。本研討會旨在探討運動如何調節體內重要物質與代謝相關疾病之關係，包括下列兩項特色：(1) 透過衛福部網站向六個專業公會(醫師，藥師，營養師，醫事檢驗師，護理師護士，物理治療師)申請通過繼續教育積分 10.8 點，增加此研討會在專業人員間曝光率，以期將本研討會重要的內容傳遞給相關領域的專業人員；(2) 本研討會的講者為 3 位教授和 6 位醫師，9 個講題涵蓋了基礎研究與臨床經驗，演講內容包含相關領域之過去重要文獻報告、個人多年研究成果和醫療經驗及心得，十分精采，講者與聽眾不分領域皆能充分交流，達到本研討會之預期效益。

### 英文摘要報告：

The Symposium of Aerobic Exercise and Metabolism was held on March 26, 2022 (Saturday) afternoon (13:00-17:00) and March 27 (Sunday) all day (08:00-17:00) in Room 533, Building A, Traditional Medical Building, National Yangming Jiaotong University, Yangming Campus, No. 155, Section 2, Linong Street, Beitou District, Taipei City. There were 9 speeches in total. Please refer to the conference agenda manual for the topics and content abstracts. Attendance was 72 people. This seminar aimed to explore how exercise regulates the relationship between important substances in the body and metabolism-related diseases. It includes the following two main features: (1) Through the website of the Ministry of Health and Welfare, it was reported to six professional associations (physicians, pharmacists, nutritionists, medical examiners, professional nurses, nurses, physical therapists) apply for 10.8 points of continuing education to increase the exposure of this seminar among professionals, in order to pass the important content of this seminar to professionals in related fields; (2) The lectures of this seminar were 3 professors and 6 physicians. The 9 topics covered basic research and clinical experience. The content of the speech included important literature reports in the past, personal research results, and medical experience for many years. It was a fantastic seminar. Speakers and audiences from all areas can be fully communicated to achieve the expected benefits of this seminar.

## 講員：

國別	職稱	姓名
中華民國	主治醫師	蔣尚霖
中華民國	主治醫師	許智欽
中華民國	教授	蔡秀純
中華民國	主治醫師	黃金洲
中華民國	教授	陳喬男
中華民國	主治醫師	王威傑
中華民國	主治醫師	韓德生
中華民國	教授	陳建瑋
中華民國	主治醫師	郭俸志

## 研討(習)會目的、預期效益：

臺灣已經於 2018 年正式邁入『高齡社會』(65 歲以上人口超過 14%)，預期不久的將來，在 2025 年即將邁入『超高齡社會』(65 歲以上人口超過 20%)。隨著國人平均年齡的增加，肌少症和各樣的代謝疾病已成為臺灣社會的重要議題，包括了骨質疏鬆、心血管疾病和糖尿病等；要預防或改善這些問題，可從營養、運動、復健和醫療等多方面共同著手。有鑑於上述議題的重要性，因此擬舉辦為期一天半的『有氧運動與代謝學術研討會』。已獲得相關領域的專家學者響應，將分別在基礎研究和臨床實證領域，提供有氧運動對於改善代謝異常的結果與機轉，同時聯合協辦單位的推廣與支援，以期本研討會能成為運動、營養、代謝等領域之與會人員互相學習、共同成長的盛會。

本研討會的開場將由蔣尚霖醫師依據臨床的角度，介紹有氧運動對代謝症候群的益處；許智欽醫師則深入剖析有氧運動如何藉由增加粒線體的功能而達到改善健康的機制；蔡秀純教授則以長者營養補充的角度，觀察蛋白質的攝取，對於長者有氧運動能力和代謝功能的影響。運動方式與運動習慣的養成，可以幫助長者改變身體組成，增加肌肉量，降低體脂比，長者的肌肉量不足除了影響吞嚥和呼吸功能之外，也容易造成骨質疏鬆和心血管疾病等代謝異常，運動的附加紓壓效果，更可穩定內分泌功能。

研討會第二天的主題，則著重在有氧運動分別對於改善心血管疾病、糖尿病、肥胖和肌少症於基礎和臨床上的研究成果。心血管健康領域，將由黃金洲醫師和陳喬男教授，以臨床的觀察和基礎的機轉，分別說明有氧運動的益處；血糖控制領域則有王威傑和郭俸志兩位醫師，報告不同運動方式在臨床上改善糖尿病症狀的實證；肥胖與肌肉量的議題則由陳建瑋教授和韓德生醫師介紹，分別說明有氧運動對骨骼肌代謝機轉的改變，以及有氧運動在臨床肥胖治療的應用與成果。

經由上述的主題規劃，『有氧運動與代謝學術研討會』合併了基礎研究、生活應用和臨床實證三方面的角度，探討有氧運動與代謝疾病的關聯，可提醒與會者和社會大眾瞭解運動對代謝異常的改善機制，以及這些新觀點在學術、臨床和場域的應用，相信與會者將收穫滿滿。

參加對象：醫師，護士，護理師，醫檢師，營養師，藥師，教授，研究生，博士後研究員，研究助理和相關學會之會員

邀請主講人姓名及學經歷：

姓名	學歷	經歷	現任
蔣尚霖	陽明大學物理治療暨輔助科技學系博士	三軍總醫院復健部住院醫師、總醫師	三軍總醫院復健醫學部科主任
許智欽	長庚大學臨床醫學研究所博士	基隆長庚紀念醫院復健科住院醫師、總醫師	基隆長庚紀念醫院復健科主治醫師
蔡秀純	國立陽明大學生理學研究所博士	台北市立大學運動科學研究所副教授	台北市立大學運動科學研究所教授
黃金洲	國立陽明大學藥理研究所博士	台北榮總內科部心臟內科總醫師臨床研究員	國立陽明交通大學內科學科/藥理學研究所兼任副教授，暨臺北榮民總醫院內科部心臟內科主治醫師
陳喬男	美國明尼蘇達大學復健科學研究所博士	長庚大學物理治療學系副教授	國立陽明交通大學物理治療暨輔助科技學系副教授
王威傑	中山醫學大學臨床醫學研究所博士	中山醫學大學附設醫院內科部總醫師	中山醫學大學醫學系助理教授，暨附設醫院內分泌及代謝科主治醫師
韓德生	國立臺灣大學臨床醫學研究所博士	臺灣大學附設醫院復健部住院醫師、總醫師	國立臺灣大學醫學院醫學系臨床副教授，暨臺大醫院北護分院醫療部主任
陳建瑋	國立陽明大學生理學研究所博士	國立陽明大學生理學研究所博士後研究員	國立台北護理健康大學運動保健系助理教授
郭俸志	英國牛津大學醫學科學博士	三軍總醫院內科部住院醫師、總醫師	國防醫學院醫學系助理教授，暨三軍總醫院新陳代謝科主治醫師

議程：

日期	時間	講員	議程主題
3/26	13:40-14:40	蔣尚霖	有氧運動與代謝症候群
3/26	14:40-15:40	許智欽	有氧運動通過調節粒線體脂肪酸氧化改善健康體適能
3/26	16:00-17:00	蔡秀純	補充蛋白質在有氧運動和代謝的應用
3/27	08:30-09:30	黃金洲	慢跑對心血管系統的影響
3/27	09:30-10:30	陳喬男	運動與營養介入對肥胖成年人心血管代謝健康的影響
3/27	11:00-12:00	王威傑	運動訓練對第二型糖尿病治療效果之實證
3/27	13:30-14:30	韓德生	肥胖型肌少症：診斷與運動治療
3/27	14:30-15:30	陳建瑋	有氧運動訓練調控骨骼肌能量代謝及先天免疫之效應
3/27	15:30-16:30	郭俸志	高強度間歇運動對肥胖者的即時血糖代謝影響

活動照片:(至少 10 張, 請填寫照片說明)



開場 (研討會召集人—余青翰教授)



開場 (內分泌及新陳代謝學會創會理事長—王錫崗教授)



13:40-14:40 蔣尚霖主任演講



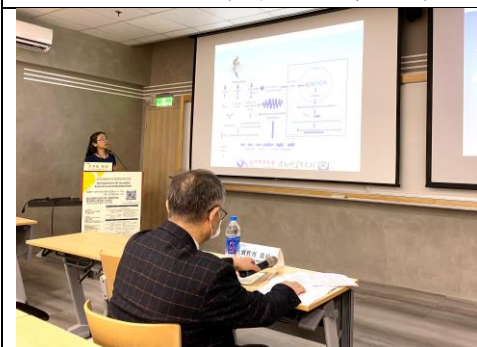
13:40-14:40 蔣尚霖主任與劉復康主任



14:40-15:40 許智欽醫師演講



14:40-15:40 許智欽醫師與何橈通教授



16:00-17:00 蔡秀純教授演講



16:00-17:00 蔡秀純教授與劉哲育教授



08:30-09:30 黃金洲醫師演講



08:30-09:30 黃金洲醫師與石光中主任



09:30-10:30 陳喬男教授演講



09:30-10:30 陳喬男教授與楊雅如教授



11:00-12:00 王威傑醫師演講



11:00-12:00 王威傑醫師與余青翰教授



13:30-14:30 韓德生主任演講



13:30-14:30 韓德生主任與王錫崗教授



14:30-15:30 陳建璋教授演講



14:30-15:30 陳建璋教授與王錫五教授



15:30-16:30 郭俸志醫師演講



15:30-16:30 郭俸志醫師與呂介華主任



內容討論

內容討論



大合照