

堅持體力活動，可卻病延年。無論您年輕或年長，身體狀況好與壞或有多長時間沒有參加體力活動，開始實施積極活動，改變您的生活方式總不會太晚。不要以為體力活動即是指運動，打球，游泳之類。其實日常生活中的活動或娛樂等，也可助您增強體力，延緩衰老，充實您的人生。

### 為什麼需要保持日常活動？

堅持日常的體力活動可為您帶來以下的好處：

- 減低患上慢性疾病，如心臟病，高血壓，糖尿病及某類癌症的機率。
- 維持健康的骨骼，肌肉和關節。
- 保持身體的平衡與柔軟度
- 有助控制胃口及體重
- 調節情緒及睡眠
- 改善體內血液循環及心肺功能
- 充沛精力
- 緩舒壓力

### 一天需運動多長時間？

為保持健康，減低罹患慢性病的危險，成年人應每週至少運動 5 天以上，每天進行 30 分鐘以上中等強度的體力活動。若想保持理想的體重，或減去多餘的脂肪，則需要每天增加至 60 - 90 分鐘的活動。兒童或青少年每天至少要參與 60 分鐘的體力活動。您可以將每天活動的時間累積起來，分成數次做，每次活動 10 - 15 分鐘，以達到每天活動時間的指標。

通常中等強度的體力活動可以每分鐘消耗約 4 - 7 卡路哩 (calories)，而三十分鐘則可消耗約 120 - 210 的卡路哩。不同類型的運動形式消耗的體力不一樣。如果您能每天持之以

恆，並保持適當飲食，不隨意增加份量的話，可望在一個月內減重一至兩磅。若旨在減肥，在平日有規律的活動日程上再增加 30 分鐘，成效更為顯著。

### 以下是屬中等強度的體力活動例子：

- 快步走（一小時約 3-4 英里）
- 游泳
- 騎單車（一小時約 5-9 英里）
- 行山或遠足旅行
- 下坡或下樓梯
- 打羽毛球
- 做家務
- 打保齡球
- 做園藝或種花
- 打乒乓球
- 舞蹈
- 踩健身單車
- 輕量健身操
- 輕量舉重
- 太極拳，六通拳，瑜伽
- 打網球（雙打）

### 甚麼運動可以使我保持健康？

應包括以下三種運動形式：

#### 1. 帶氧健身運動

帶氧健身運動是利用腿與臂的大肌肉持續的活動來增加心肺對氧氣的需求，從而鍛煉心肺的功能。快步走、步行、跑步、騎單車、游泳和舞蹈等是這類運動的最好例子。堅持每週做三天以上，每次 20 分鐘的帶氧健身運動將對您的健康受益無窮。

## 2. 負重耐力運動

負重運動可強健因年歲增長而衰退的骨質及肌肉。強健的肌肉可保持您身體的平衡，減少受傷和跌倒的危險，並能助您身體消耗更多的熱量。舉重或使用健身器材（如啞鈴等）、跳健身操、俯臥、推舉等等都是一些常見的負重運動項目。負重運動可鍛練肌肉，並建議隔天進行（使肌肉有休息鬆弛的機會），每次約 10 分鐘。

## 3. 伸展或柔軟度運動

伸展運動可以使關節靈活及潤滑，減低受傷的機會。在做伸展運動時最好先做熱身運動，不要做拉扯或跳躍的動作。太極拳，六通拳，瑜伽等是很好的伸展運動。建議每天做 10 - 15 分鐘的伸展運動。

## 我應如何開始運動？

1. 以下的人士在開始運動計劃之前，最好諮詢您的醫生：中年人仕，過度肥胖，長期沒有運動，患有糖尿病，高血壓，心臟病，骨質疏鬆症或關節炎的人仕。
2. 選擇一種您個人喜愛的運動，並循序漸進，不要操之過急。
3. 開始運動時要做五分鐘的熱身運動，例如，慢步步行，提膝，轉臂，轉動身體等。運動結束時也要做約五分鐘的鬆弛練習，如伸展，慢走等以防肌肉受傷。
4. 在運動中，運動前或後均要多喝水，尤其出大汗之後。
5. 運動時要穿舒適，寬鬆的衣服。另外鞋子要合適並支撐良好。

## 多大的運動量才適合我？

測試運動量是否合適您的最簡單方法是“講話測試”。如果您在運動時，不能一口氣講完一句話，可能您要減低您的運動量。若與人交談時毫不費力，則需要加大運動量。開

始運動時要循序漸進，慢慢增加運動量。較緩慢的運動但較長的時間，與較短暫的時間但較大的運動量的收效差不多。但若覺得胸口不適，暈眩，極度疲憊或呼吸急促應馬上停止運動，因這些症狀可能是心臟病的徵兆。

## 如何可以多點參與體力活動

- 減少坐在家中閱讀報紙，看電視，錄影帶及玩電腦遊戲的時間
- 早晨提早 15 分鐘起床晨運
- 逛公司購物時盡量多點走走
- 如能夠步行或騎單車的話，則不要開車
- 盡量上樓梯或下樓梯，而不乘搭電梯
- 乘坐公共汽車或火車的時候，提前下車步行
- 小休或午休時，輕快步行
- 與兒童及寵物玩耍

## 如何可以做到持之以恆

- 安排多樣化的活動
- 多點嘗試新的活動
- 與家人一起參與運動，如遠足旅行或騎單車等
- 邀請朋友與您一起運動
- 參加健身班
- 運動時播放音樂，增添氣氛
- 為堅持運動而獎勵自己（不可獎以食物）

不要再為自己編造不活動的藉口。從今天開始就實行定期運動的計劃，讓自己的人生充滿活力。積極參與體力活動與運動，您及您的家人可以體會到運動所帶來的好處。如想獲取有關體力活動與運動的資料，可請教您的醫生，或致電您居住地的 YMCA（男青年會），YWCA（女青年會）或健身中心。

華人社區健康資源中心編譯, 2005 年 版權所有. 01/2010 修正

©2005 Chinese Community Health Resource Center

Revised 01/2010