

健康在於運動

Exercise Your Way to Health

人人都知道運動對健康的好處，並知道需要多做運動。研究證明經常運動的人不但會減少患心臟病、癌症、高血壓及其他多種慢性病的機會，而且較能應付壓力及較少失眠。簡而言之，經常保持運動能使您精力充沛，健康長壽。

目前的運動準則提倡根據自己的身體作適量強度的運動（如快步疾走等），並建議最好每天運動約半小時。日常少量的運動加起來約半小時也可以達到同樣的運動效果。在定下運動計劃之前，應諮詢您的醫生。

立下每天做運動並持之以恆的決心。採納以下的建議可有助於您達到您的目標：

- 開始時應循序漸進，逐漸增加運動量及運動時間。
- 運動前必需進行約 5-10 分鐘熱身運動，運動之後亦要做 5-10 分鐘放鬆運動以便緩舒神經及肌肉，避免因運動而受傷。

- 最好堅持遵守每日或每週的運動安排時間。
- 選擇多種您喜歡而又有趣以及方便自己的運動方式。
- 留意自己的運動進度，看看是否可以比剛開始時加快一些？
- 最好找一個運動伙伴或參加有計劃的團體運動。
- 定下切合實際的運動目標，當達到預期目標時，應自我獎勵。

健康是寶，請積極參與運動。勿再躊躇，今天便開始！