



# 活出健康

## Energize Your Life with Physical Activity

坚持体力活动，可却病延年。无论您年轻或年长，身体状况好与坏或有多长时间没有参加体力活动，开始实施积极活动，改变您的生活方式总不会太晚。不要以为体力活动即是指运动，打球，游泳之类。其实日常生活上的活动或娱乐等，也可助您增强体力，延缓衰老，充实您的人生。

### 为什麼需要保持日常活动？

坚持日常的体力活动可为您带来以下的好处：

- 减低患上慢性疾病，如心脏病，高血压，糖尿病及某类癌症的机率。
- 维持健康的骨骼，肌肉和关节。
- 保持身体的平衡与柔软度
- 有助控制胃口及体重
- 调节情绪及睡眠
- 改善体内血液循环及心肺功能
- 充沛精力
- 缓舒压力

### 一天需运动多长时间？

为保持健康，减低罹患慢性病的危险，成年人应每週至少运动 5 天以上，每天进行 30 分钟以上中等强度的体力活动。若想保持理想的体重，或减去多馀的脂肪，则需要每天增加至 60 – 90 分钟的活动。儿童或青少年每天至少要参与 60 分钟的体力活动。您可以将每天活动的时间累积起来，分成数次做，每次活动 10 – 15 分钟，以达到每天活动时间的指标。

通常中等强度的体力活动可以每分钟消耗约 4 – 7 卡路哩 (calories)，而叁十分钟则可消耗约 120 – 210 的卡路哩。不同类型的运动形式消耗的体力不一样。如果您能每天持之

以恒，并保持适当饮食，不随意增加份量的话，可望在一个月内减重一至两磅。若旨在减肥，在平日有规律的活动日程上再增加 30 分钟，成效更为显著。

### 以下是属中等强度的体力活动例子：

- 快步走（一小时约 3-4 英里）
- 游泳
- 骑单车（一小时约 5-9 英里）
- 行山或远足旅行
- 下坡或下楼梯
- 打羽毛球
- 做家务
- 打保龄球
- 做园艺或种花
- 打乒乓球
- 舞蹈
- 踩健身单车
- 轻量健身操
- 轻量举重
- 太极拳，六通拳，瑜伽
- 打网球（双打）



### 甚麼运动可以使我保持健康？

#### 应包括以下叁种运动形式：

##### 1. 带氧健身运动

带氧健身运动是利用腿与臂的大肌肉持续的活动来增加心肺对氧气的需求，从而锻炼心肺的功能。快步走、步行、跑步、骑单车、游泳和舞蹈等是这类运动的最好例子。坚持每週做叁天以上，每次 20 分钟的带氧健身运动将对您的健康受益无穷。



## 2. 负重耐力运动

负重运动可强健因年岁增长而衰退的骨质及肌肉。强健的肌肉可保持您身体的平衡，减少受伤和跌倒的危险，并能助您身体消耗更多的热量。举重或使用健身器材（如哑铃等）、跳健身操、俯卧、推举等等都是一些常见的负重运动项目。负重运动可锻练肌肉，并建议隔天进行（使肌肉有休息松弛的机会），每次约 10 分钟。

## 3. 伸展或柔軟度运动

伸展运动可以使关节灵活及润滑，减低受伤的机会。在做伸展运动时最好先做热身运动，不要做拉扯或跳跃的动作。太极拳，六通拳，瑜伽等是很好的伸展运动。建议每天做 10 – 15 分钟的伸展运动。

### 我应如何开始运动？

1. 以下的人士在开始运动计划之前，最好谘询您的医生：中年人仕，过度肥胖，长期没有运动，患有糖尿病，高血压，心脏病，骨质疏松症或关节炎的人仕。
2. 选择一种您个人喜爱的运动，并循序渐进，不要操之过急。
3. 开始运动时要做五分钟的热身运动，例如，慢步步行，提膝，转臂，转动身体等。运动结束时也要做约五分钟的松弛练习，如伸展，慢走等以防肌肉受伤。
4. 在运动中，运动前或後均要多喝水，尤其出大汗之後。
5. 运动时要穿舒适，宽松的衣服。另外鞋子要合适并支撑良好。

### 多大的运动量才适合我？

测试运动量是否合适您的最简单方法是“讲话

测试”。如果您在运动时，不能一口气讲完一句话，可能您要减低您的运动量。若与人交谈时毫不费力，则需要加大运动量。开始运动时要循序渐进，慢慢增加运动量。较缓慢的运动但较长的时间，与较短暂的时间但较大的运动量的收效差不多。但若觉得胸口不适，晕眩，极度疲惫或呼吸急促应马上停止运动，因这些症状可能是心脏病的徵兆。

### 如何可以多点参与体力活动

- 减少坐在家中阅读报纸，看电视，录影带及玩电脑游戏的时间
- 早晨提早 15 分钟起床晨运
- 逛公司购物时尽量多点走走
- 如能够步行或骑单车的话，则不要开车
- 尽量上楼梯或下楼梯，而不乘搭电梯
- 乘坐公共汽车或火车的时候，提前下车步行
- 小休或午休时，轻快步行
- 与儿童及宠物玩耍

### 如何可以做到持之以恒

- 安排多样化的活动
- 多点尝试新的活动
- 与家人一起参与运动，如远足旅行或骑单车等
- 邀请朋友与您一起运动
- 参加健身班
- 运动时播放音乐，增添气氛
- 为坚持运动而奖励自己（不可奖以食物）

不要再为自己编造不活动的藉口。从今天开始就实行定期运动的计划，让自己的人生充满活力。积极参与体力活动与运动，您及您的家人可以体会到运动所带来的好处。如想获取有关体力活动与运动的资料，可请教您的医生，或致电您居住地的 YMCA（男青年会），YWCA（女青年会）或健身中心。