

## 健康在於运动

### Exercise Your Way to Health

人人都知道运动对健康的好处，并知道需要多做运动。研究证明经常运动的人不但会减少患心脏病、癌症、高血压及其他多种慢性病的机会，而且较能应付压力及较少失眠。简而言之，经常保持运动能使您精力充沛，健康长寿。

目前的运动準则提倡根据自己的身体作适量强度的运动（如快步疾走等），并建议最好每天运动约半小时。日常少量的运动加起来约半小时也可以达到同样的运动效果。在定下运动计划之前，应谘询您的医生。



立下每天做运动并持之以恒的决心。采纳以下的建议可有助於您达到您的目标：

- 开始时应循序渐进，逐渐增加运动量及运动时间。
- 运动前必需进行约 5-10 分钟热身运动，运动之後亦要做 5-10 分钟放松运动以便缓舒神经及肌肉，避免因运动而受伤。
- 最好坚持遵守每日或每週的运动安排时间。
- 选择多种您喜欢而又有趣以及方便自己的运动方式。
- 留意自己的运动进度，看看是否可以比刚开始时加快一些？
- 最好找一个运动伙伴或参加有计划的团体运动。
- 定下切合实际的运动目标，当达到预期目标时，应自我奖励。

健康是宝，请积极参与运动。勿再踌躇，今天便开始！