

第五章：增強體力 Build Your Strength

您可能感到很累而不能做很多您想做的事情。假如您曾住院或因病在家療養，體力可能不如以前。每天散步，及參與其他的運動可以增強您的體力。

- 問醫生根據目前您的健康狀況，哪些目標切實可行，哪些運動項目您可以做？
- 下定決心是成功的關鍵。要有耐力，持之以恆，因為鍛煉不是一天就成的魔術。

行走：

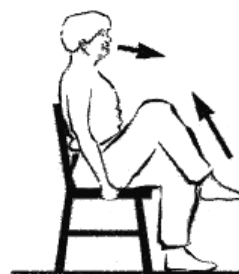
步行是既有益且容易實行又可增強體力的運動之一，請按下列步驟練習。

- 由每日短距離的行走開始，盡自己的努力以不氣促為準。若天氣好，室外最理想。天氣不好時，可在家或購物中心散步。
- 行走時兩臂自然垂下，胸肩部放鬆。
- 行走時用膈式呼吸緩慢呼吸，用兩倍吸氣的時間呼氣。
- 行走速度均勻，每呼吸一次走相同的步數。例如：二步吸氣，用四步呼氣，每呼吸一次，共走六步。找出最適合您的呼吸與步數的比例。
- 每日試圖多走一段距離，但不要勉強自己。如果您感到氣促，停下來休息一會，並練習擤嘴式呼吸。

增強腿和腹部的力量：

- 端坐在椅子上，雙腳平放在地上，深呼吸。

- 呼氣時，盡量朝胸部擡高一個膝蓋，放下時吸氣，然後放鬆。
- 重覆以上動作。（用另一條腿）



運動注意事項：

- 飯前或飯後兩小時內不要運動。
- 開始時，您會在運動後感到有些酸痛，但在有規律地運動一段時間後，這種不適會消失。
- 開始任何運動之前應告知您的醫生。

運動時間：

- 自己定好時間，一日兩次。貴在堅持每天運動，最佳時間是早晨或晚上清除痰液後。

作用機理：

散步或其他運動使用很多肌肉，包括心肌和呼吸肌。隨著不斷的鍛煉，這些肌肉慢慢變得強壯。因此消耗較少的氧氣就能做更多的事或活動。運動可使您更加健壯，同時減少疲勞。

運動步驟：

- 咳嗽，清除痰液。
- 練習幾分鐘鬆馳運動和深呼吸。運動時繼續深呼吸。不要屏氣。
- 慢慢做三次強身運動。
- 如果感到氣促，停下，放鬆幾分鐘，再繼續。
- 如果做完三次運動，依然感覺很輕鬆，可增至四次，五次，甚至更多。

所及。具體運動多少，可請教您的醫生。運動過程中，若有以下的症狀時，您必須停下休息：

- 疲乏無力
- 大汗淋漓
- 胸口痛或其他部位痛
- 頭暈
- 氣促，幾分鐘後仍未能恢復正常

怎樣知道自己過度運動？

在運動時，您可以使用 0 到 10 的度數來評估您的運動強度是否合適。0 表示呼吸稍微急促，而 10 則表示極度急促。最好保持在 3 至 4 度（即中級程度），不會過度 超出自己的能力