

# 運動健身 - 摘要

本小冊子提供了有關增進健康的運動摘要。另外，還為您提供了有關運動的更詳細的小冊子。

## 為何運動有益於健康？

如果經常運動，更少患病，如：心臟病、中風、腸癌、乳癌、骨質疏鬆症及肥胖。另外，許多人會感到身體更健康。通常認為，經常運動還有助於減輕壓力、焦慮及輕度抑鬱症。

## 運動有哪些種類？

可以增加心率、熱身、略微喘氣及略微出汗的動作均可稱之為運動。例如：漫步、慢跑、游泳、騎腳踏車、跳舞等。您甚至還可以正常工作。例如，進行較繁重的家務或園藝工作會使您喘氣與出汗。考慮漫步上班或購物，而不是利用汽車或公車。不必進行劇烈運動。（但是，部分證據表明，為防止心臟病，運動越充分越好。）

## 運動量應多大？

每週至少 5 天，每天大約 30 分鐘的運動才會有益於健康。但是，並不是同時做完所有運動量。通常認為，數次短時段運動比較有益。例如，在每天的不同時段漫步 10 分鐘、騎腳踏車 10 分鐘及跳舞 10 分鐘。如有可能，嘗試將運動量增加到每天 40-60 分鐘。

## 運動是否有風險？

有些類型的運動可能會有扭傷，甚至有時會導致更嚴重的損傷風險。務必在運動之前先熱身，及穿好鞋襪，以便降低損傷風險。馬拉松賽跑之類的耐力運動可能會導致應力性骨折、疲勞，在部分女性身上出現停經現象。

正在運動的人有時會出現突然死亡現象。如果經常進行適量運動，這種情況很少出現。如果通常不會進行大量運動，但突然進行劇烈的壁球賽之類的強烈運動，則更有可能出現此現象。但是，即使在這種狀況下，也很少出現突然死亡現象。運動所帶來的潛在健康益處明顯大於存在的小風險。

## 有關運動的一些其他要點

- 無論年齡多大或身體多麼不健康，開始運動健身都不會太遲。如果擔心運動對體格狀況的影響，請諮詢醫生。但是，幾乎沒有證據可證明運動有害。常見的誤解是，運動可能對心臟不利。恰恰相反，運動有益於大多數心臟病患者。
- 如果身體不健康，最好逐漸增加運動量。
- 高度重視保持運動。如果感到一種運動比較單調，請嘗試進行其他類型的運動以保持健康益處。
- 有些人設定的目標太高。例如，目標設定為馬拉松賽跑。這可能需要很多時間，且可能會

讓人失去積極性。

© [EMIS](#) 與 [PIP](#) 2003 2003 年 5 月更新