

每天運動半小時

據研究指出，每星期用不少於3.5小時去進行適合自己的運動，可有助減低慢性疾病形成：

- 每天進行半小時或以上的體力活動。
- 隔天進行一小時或以上體力活動。
- 每天累積進行半小時或以上的體力活動，如用十分鐘進行柔軟體操，飯後散步十分鐘，再做十分鐘家務（如掃地、抹窗等）。

每天運動的好處

- 增強心肺功能，促進血液循環。
- 減少患上糖尿病、冠心病、高血壓等慢性疾病的機會。
- 增強抵抗力。
- 增加熱量消耗，以保持適當體重，防止過勝。
- 強健骨骼、減低骨質疏鬆、增強肌肉、使關節更加靈活，減少受傷的機會。
- 有助消除壓力，促進身心健康。



如何在日常生活多做運動

- 常用樓梯，少乘樓梯。
- 常走路，少乘車。
- 午餐後或小休，多做伸展運動。
- 抹車、抹窗、掃地等活動亦可提供適當的運動量。
- 從小培養兒童對至少一項運動的興趣，鼓勵經常練習。
- 家長可每天與子女一起做些輕便簡單的運動，如緩步跑、跳繩，建立良好的運動榜樣，同時亦可增進家長與子女間的感情。

運動的注意事項

- 避免於早上十時至下午二時於太陽曝曬。
- 運動前必須做足夠熱身運動，運動後亦記緊做緩和運動，防止受傷。
- 做運動或家務時要留意姿勢要正確：提起重物時，必須屈膝、背部挺直，用雙腿發力。
- 運動者應按個人的身體情況來決定運動量，如青少年可做些較劇烈及競爭性的運動，如球類、游泳。長者則應做一些較溫和的運動，如太極、步行及社交舞等等。

健康飲食十大原則

- 每天飲食要均衡，當中應包括澱粉質、蔬菜水果、肉類及奶類食品。
- 養成良好的飲食習慣，每日三餐都應包括上述的食品，避免偏食。
- 多吃高纖維食物，如糙米、麥片、蔬菜水果及頭類等。
- 少吃含有高糖分或分的食物。
- 節制飲用含咖啡因的飲品，如咖啡、茶及可樂。
- 少吃含高膽固醇或高脂肪的食物，如蛋黃、內臟及魷魚墨魚等海產類。
- 少吃加工及醃製過的食物，如腐乳、醃菜、鹹魚等。
- 避免食用曾作多次煎炸的油。
- 保持適中體重及身高比例 (Body Mass Index)
- 經常運動、保持心境開朗。



明心醫務中心有限公司
ActiveCareMedics Limited

電話：2311 2838 傳真：3020 8797
電郵：ACM@ActiveCareGroup.com
網址：www.ActiveCareGroup.com