

# 健康生活動起來



世界衛生組織將「身體活動」定義為「任何透過身體骨骼肌肉消耗能量所產生的動作」，像是打球、跳舞、遊戲、走路、騎自行車、工作、做家事。身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，大約21-25%乳癌及大腸癌、27%糖尿病與30%的缺血性心臟病，是因身體活動不足所造成。



## 身體活動的好處有以下各種

- 控制體重
- 降低罹患心血管疾病的風險
- 降低罹患第二型糖尿病及代謝症候群的風險
- 降低罹患部份癌症（乳癌及大腸癌）的風險
- 增強骨骼與肌肉
- 促進心理健康與情緒
- 促進老人日常生活的能力及預防跌倒
- 延長壽命

## 處處可進行身體活動，輕鬆營造身體活動環境

辦公室	以爬樓梯取代搭電梯、上下午各作15分鐘簡易體操，避免久坐。
通勤途中	利用機會多走路或騎腳踏車上下班。
日常生活中	走路去購買日用品、倒垃圾、溜狗或吃飯。 在住家可做仰臥起坐、伏地挺身、做家事、騎固定式腳踏車或跑步機。
各種運動	健走、慢跑、騎腳踏車、有氧舞蹈、游泳、羽球、排球、網球、籃球。

## 破除運動障礙小撇步

- 找時間做運動：  
利用午休時間去走路，下午茶時間改為身體活動時間。  
掃地拖地時加大動作幅度也是很好的身體活動。
- 選擇容易施行的運動：  
例如走路、慢跑、跳繩、毛巾操。
- 利用出差、旅遊：  
多走路、爬樓梯、逛當地的市集或賣場，以累積身體活動量。
- 跟小孩、家人一起運動：  
一起外出、散步、玩追逐的遊戲。
- 在社區或辦公室附近找尋方便且便宜的身體活動資源，如：  
社區太極拳班、土風舞社團、公司的運動性質社團等。



# 動動 150 健康一定行

世界衛生組織建議，18-64歲成年人身體活動量：

- ① 每週至少 5天
- ② 每次運動至少維持10分鐘
- ③ 每週累積量達150分鐘的中等費力身體活動或75分鐘的費力身體活動  
(1分鐘費力身體活動=2分鐘中等費力身體活動)

達到此活動量的好處可以：

- 促進心肺與肌肉骨骼健康
- 降低非傳染性疾病及憂鬱的風險

65歲以上老年人更可因此預防認知能力下降，維持日常生活能力。

至於活動能力較差的人或是健康狀況不佳的人，只要是在身體可以負擔的限度內，仍應積極嘗試運動。

## 有氧身體活動

有氧身體活動，又稱心肺耐力運動，以大肌群為主，持續較長時間（至少10分鐘）且有節奏的活動會使呼吸及心跳加快。

依費力程度可再區分如下：

中等費力 身體活動	身體活動達中等費力程度，持續10分鐘以上，呼吸及心跳會比平常快一些，會讓人覺得有點喘，能說話，但無法唱歌。  快走、登山健行、普通速度騎自行車、舞蹈、健康操、網球雙打、洗車、拖地、整理庭院等。
費力 身體活動	身體活動達費力程度，持續10分鐘以上，無法邊活動，邊跟人輕鬆說話。這類活動會讓身體感覺很累，呼吸及心跳比平常快很多，也會流很多汗。  跑步、登山爬坡、上樓梯、快速騎自行車、有氧舞蹈、網球單打、快速持續游泳、球類運動、鏟土、搬10公斤以上重物等。

圖片提供：衛生福利部國民健康署

