

運動與防癌



10大
死因

癌症
第一名

小於
4分20秒
1人罹患癌症

● 運動為什麼能防癌？能達到什麼樣的效果？

癌症是免疫功能失敗的產物，運動能夠增強免疫力、增強對抗癌細胞的能力、降低罹癌風險。



● 要做什麼運動？

有氧運動訓練是最常建議的運動方式，例如走路、游泳、騎單車。當然其他形式的運動也都可以，只要是方便做的，適合自己的，就可以。

● 一次運動多久？每週運動幾次？

每天運動30分鐘。剛開始若太吃力，可以分次進行，例如一次10分鐘，一天作三次。逐漸增加到每星期至少運動5次，運動激烈程度可以選擇每次30分鐘「中等費力的身體活動」，或是每次15分鐘的「費力的身體活動」。

中等費力的身體活動 ▶▶ 30分鐘

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。〉

費力的身體活動 ▶▶ 15分鐘

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。〉