

運動安全 知多少



健康運動推廣為黃大仙區健康安全城市關注的項目，旨在從社區層面提升黃大仙區居民對運動安全的關注，並向居民宣傳健康的生活模式，培養安健文化。

本小冊子的內容旨在講解運動對居民健康的重要性、如何選擇適合的運動、運動安全須知及一些常見對運動的誤解。希望這些資料可以幫助居民可以培養良好的運動習慣。

目錄

認識運動的重要	1
運動的益處	3
如何選擇合適的運動	6
運動形式三步曲	8
運動前及運動時注意事項	10
日常生活中提高運動機會	14
運動安全知多少?	15

認識運動的重要

體力活動是指消耗能量的肌肉活動。據研究顯示，每天進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大裨益。體力活動可包括日常生活活動，如走路、抹地、吸塵等；運動則是指一些有計劃、有系統的肌肉活動，如球類活動、游泳、行山等。

一項調查發現，逾半香港的成年人並無經常運動的習慣。而不少長者或長期病患者，都因各種理由，或者對運動有誤解，甚少運動。事實上，不論任何年齡、性別或身體狀況的人士，如能經常進行適量的運動，均可改善其健康狀況。



每日運動半小時

研究顯示，每日進行半小時或以上的體力活動，對健康有莫大的益處。其實體力活動無須劇烈，已可促進身體健康，長者可視乎喜好用不同的方法達致適當的運動量。以下是一些給長者的建議活動形式：

- 每天進行最少半小時的運動；或
- 隔天進行最少一小時的運動；或
- 每天累積半小時的運動時間（每次不少於十分鐘），例如早上起床做柔軟體操十分鐘，飯後散步十分鐘，每天做一點家務，如掃地、吸塵等十分鐘。



運動的益處



一、 促進生理健康

· 促進血液循環，增強心肺功能。

· 強健骨骼肌肉，預防骨質疏鬆。

· 防止身體過胖，維持理想體重。

· 強化肌力，延遲衰老過程。

· 減低患上糖尿病、高血壓、心臟病的機會。

· 有助控制糖尿病、高膽固醇及高血壓。

· 增加腸臟活動，減低便秘及患上結腸癌的機會。

· 促進軟組織的柔韌性及關節活動範圍，使動作更靈敏，減低跌倒的機會。

· 作為治療用途，改善關節因退化而引起的僵硬及痛楚。

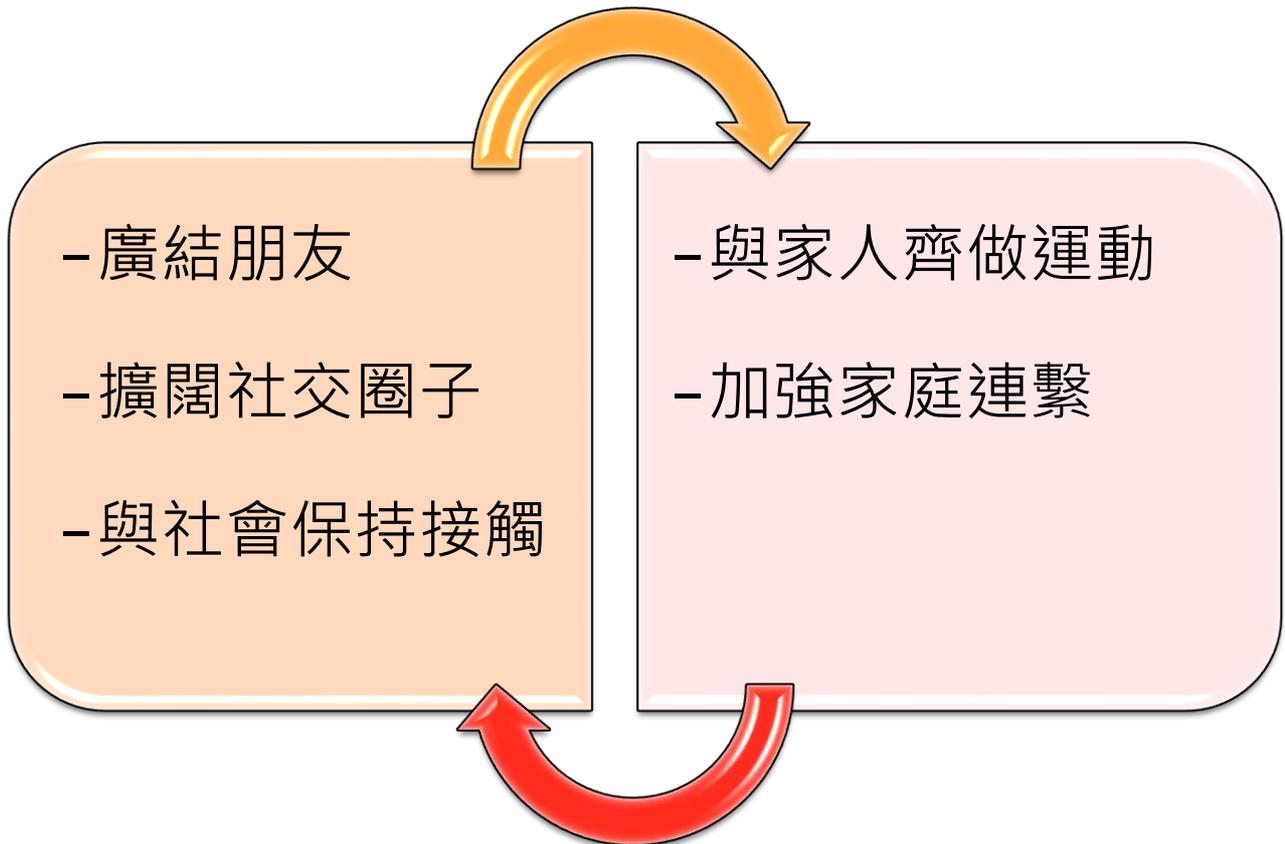


二、改善心理健康





三、有助社交發展



如何選擇合適的運動

不同的運動有不同特點，最重要是了解自己的能力和身體狀況，從而選擇運動的種類，及決定所需的運動量，以達至理想的效果。



做運動時要量力而為，循序漸進，而非運動時間越長或動作越快越好。一般而言，如能每週最少做三次，每次約三十分鐘的帶氧或耐力運動，都可視作中等程度的運動。因為做中等程度的運動時都能令人心跳加速、流汗或呼吸加重，但仍能談話。

至於強化肌肉運動，每週約三次，每次做一至三組，每組為肌肉收縮八至十二次，負荷應逐漸加重，而運動後不應感到過份疲勞。



其中太極運動是一項有效的運動，好處是：

- 能舒緩精神的緊張和壓力
- 可以增大肺活量，改善消化系統的功能
- 太極是一種輕鬆柔和的帶氧運動，對心臟和血液循環系統有幫助
- 有助加強肌肉的伸縮，有助鍛鍊關節的柔韌性，對預防摔倒有莫大幫助。

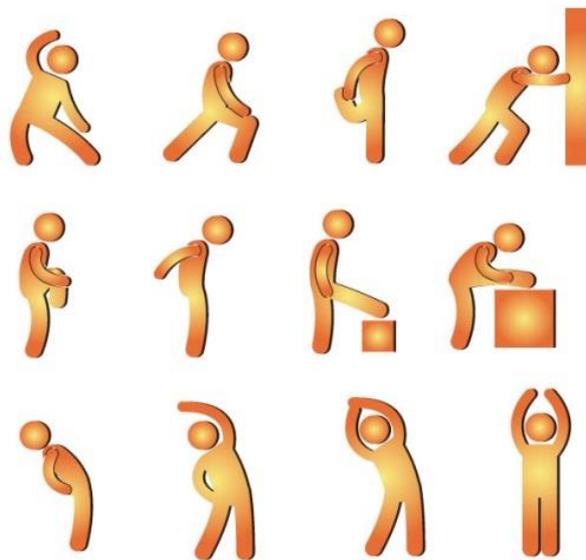


不過，當做太極運動時，特別是平衡運動，如不太穩定，應有人從旁協助。

運動形式三步曲

一. 熱身運動

- 在進行各類運動之前都應該做大約 5-10 分鐘熱身及伸展運動，令身體各組織得以預備，增進身體肌肉及關節柔軟度，減少身體受傷機會。
- 特別是長者們，由於身體組織比年青人柔軟度減少，熱身運動對於減少運動創傷比一般年輕人士更有效。
- 如果沒有熱身便進行正式運動的話，會使血壓急速上升，增加對心臟的負荷。



二. 正式運動：

- 每週最少三次，每次約20-30分鐘。
- 初期應以輕量活動開始，後逐漸增強至適量。
- 運動時，應保持呼吸自然，及仍可自若地談話；運動過後，肌肉不應過份酸痛。
- 運動形式應包括：耐力訓練。



三. 靜止運動：

- 運動後，不應突然停下，要續漸使身體平伏，即呼吸及脈搏跳動恢復平常。
- 運動後的伸展運動，則可紓緩肌肉疲勞，促進疲勞肌肉的恢復，使身體慢慢地鬆弛下來。

運動前及運動時注意事項

運動前準備

- **注意天氣變化**，大風、大雨或太冷、太熱時，應避免作戶外運動。
- 在炎熱的日子裏，應避免在陽光下曝曬，最好安排在早上或黃昏後出外，或選擇在室內做運動。外出時應帶備太陽傘、帽子等。



- **避免空肚做運動**，亦不可吃得太飽。運動前可進食一小食，如餅乾、麵包、脫脂奶等；如飽餐後，便應待約 1 小時後才做運動。**帶備飲品去補充**因流汗而**失去之水份**。



- 穿著舒適的衣服，質料以吸汗和通風較佳，例如棉質。夏天時，可多帶備一件衣服替換；寒冷時應帶備禦寒衣服如風褸。

- 穿著尺碼合適的鞋，鞋面宜較軟及輕盈，底部應有軟墊及防滑坑紋，去幫助吸收震盪及防止滑倒，減少意外的發生。



- 穿上棉質的襪子，既能減少鞋與腳之間磨擦而造成損傷，亦可吸汗。



- 運動前應作足夠及正確的熱身和伸展運動。

運動時之注意事項

- 長者做運動時，要**量力而為**，循序漸進。初作運動人士，宜選擇較輕量之運動類別，運動時間亦不可太長，避免操之過急而對身體造成損傷。長期病患者，開始運動計劃前應徵詢醫護人員的意見。
- **若身體不適，應立即停止及向醫護人士查詢**。以下情況不適宜進行運動，例如發燒、胸口絞痛、身體劇痛、眩暈、噁心、嘔吐、血壓不穩定、糖尿病控制不佳等。
- **保持正常呼吸**。



- 如有需要時，應以手扶穩欄杆或傢俬，**避免**跌倒。



- **膝關節炎患者**，應**避免**選擇上、落樓梯、斜路或腳踏步行器等運動。
- **腰背關節炎患者**，關節痛時只適宜做一些輕巧的伸展運動，運動時應加倍**留意**正確姿勢。



日常生活中提高活動機會

- 多走路，如飯後散步、步行到近距離目的地、提早一個車站下車然後步行到目的地等。
- 減少用遙遠搖控器。
- 多動手做家務，如掃地、吸塵等。
- 多選擇動態的消閒活動，如逛公司、跳舞、散步、園藝等。假日宜與家人一起參加遠足、郊外旅行、戶外活動等，既可強身健體，又可增進與家人的感情。
- 減少單獨枯坐的消閒方式，如織毛衣、看電視等。



運動安全知多少？

問：您每星期需要多少體能活動？

答：每星期應最少 3 天進行體能活動。

多年的研究顯示，達到下列運動量對健康有莫大裨益。您有信心做到嗎？

帶氧體能活動

如選擇中等強度的體能活動，每星期應進行最少 150 分鐘 (2.5 小時)。	如選擇劇烈的體能活動，每星期應進行最少 75 分鐘 (1 小時 15 分鐘)。
--	---

- 可慢慢增加進行體能活動的時間，活動時間越多，為健康帶來的好處也越大。最理想是花雙倍或以上時間進行體能活動 (即達到每周累積 300 分鐘中等強度或每周 150 分鐘劇烈的帶氧體能活動)。每節體能活動應維持最少 10 分鐘。

肌肉強化活動

- 每星期最少有(非連續的)2天進行肌肉強化活動
- 應涉及所有主要肌肉群(例如腿部、臀部、背部、胸部、腹部、肩部和手臂)。
- 在每節活動中，針對每個肌肉群的動作各重覆8至12次。
- 最理想是每星期非連續的3天進行肌肉強化活動。



中等強度體能活動

- 急步行
- 在平地或微斜的道路踏單車
- 包含投擲與應接的體能活動 (例如乒乓球)
- 水中帶氧體能活動
- 交際舞和排舞
- 太極



劇烈強度體度活動 (按自己能力進行)

- 競走或緩步跑
- 登高或爬山
- 踏單車 (於平地時速>20 分里)
- 健身操
- 長途游泳
- 練習武術

運動

安全

知多少



如希望進一步了解『運動安全知多少』，歡迎致電 3996 7672 向
本會資源中心職員垂詢。

鳴謝

東華三院黃大仙醫院

全力支持

<<2017年10月初版>>

 黃大仙區健康安全城市



版權所有 不得翻印