

身體活動的好處



✓ 促進心肺健康



✓ 促進肌肉骨骼健康



✓ 促進代謝健康



✓ 促進心理健康



✓ 維持理想體重



✓ 維持身體功能與預防跌倒



✓ 降低罹患癌症風險

✓ 降低早發性死亡

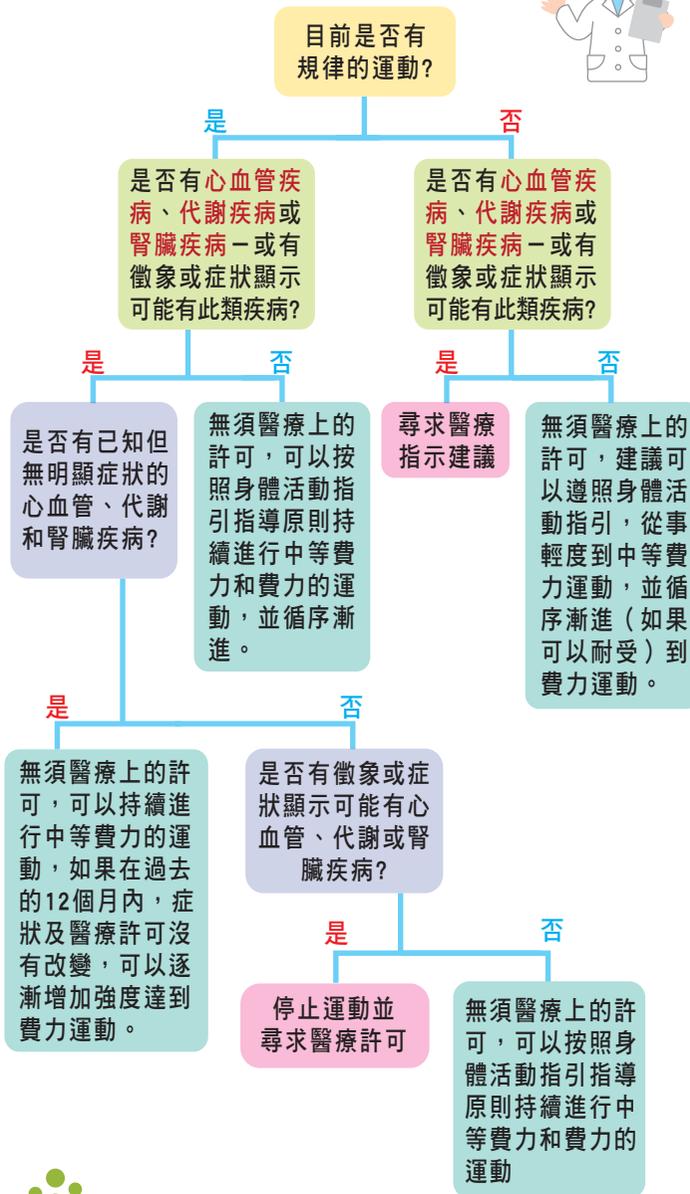
遠離久坐生活 擁抱動態人生

「久坐」是指，採坐姿連續6小時以上，是健康危害因子，會增加心臟病、中風、糖尿病及代謝症候等非傳染性疾病的罹患率，造成骨骼的傷害與肌肉的退化，血液循環不佳，思考遲鈍及心理層面等問題。請在日常生活中隨時提醒自己，避免久坐壞習慣！



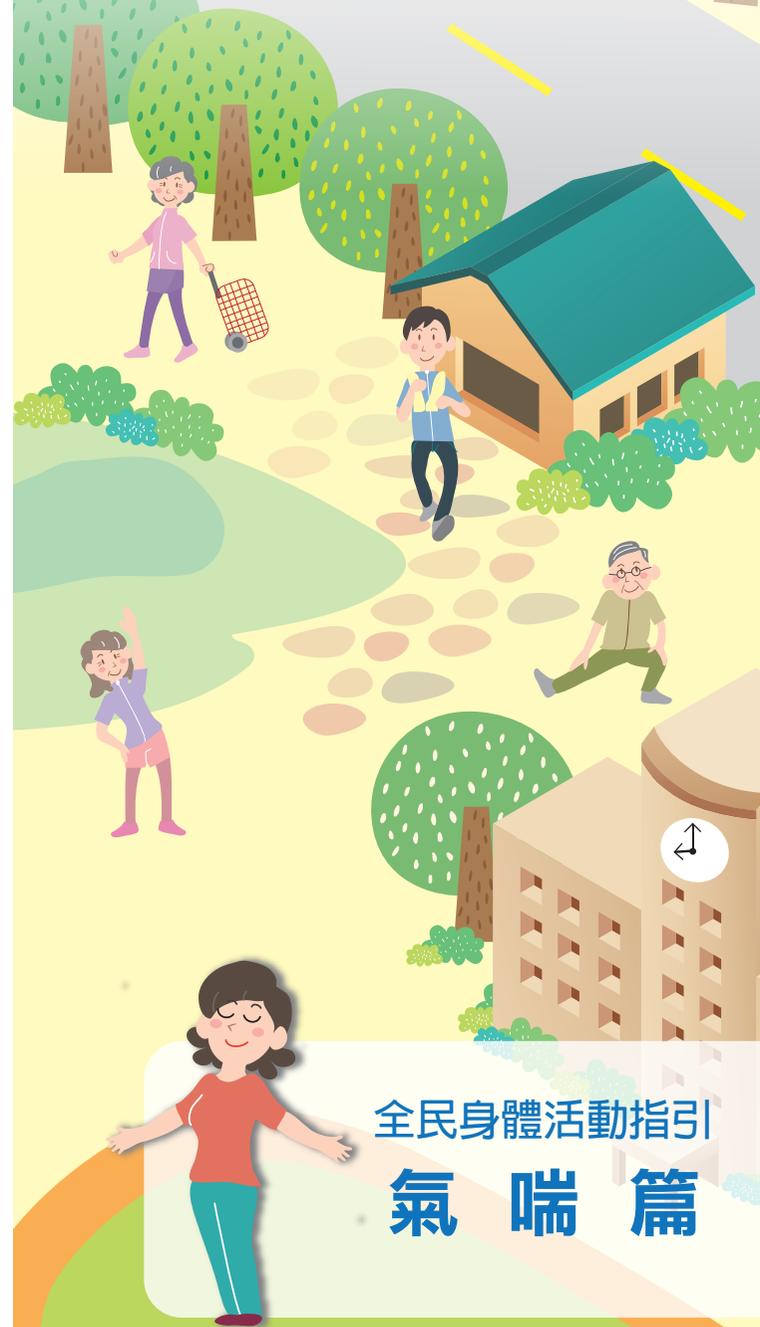
運動前的健康評估

你的健康狀況可以開始運動了嗎？



症狀(Symptom)：是病人主觀感受的描述。
徵象(Sign)：是醫師看到的客觀表現。

動動生活 好健康



氣喘

典型氣喘症狀包括喘鳴、呼吸困難、咳嗽、胸悶，最大的特點就是這些症狀存在很大的變異性。使用正確的吸入型藥物，學會如何控制氣喘，在氣喘良好的控制之下，適當的運動可以增加肺活量，進而協助改善氣喘惡化發生的頻率和嚴重程度。

美國運動醫學會和美國疾病管制局建議成年人每週至少進行中等費力的有氧運動150分鐘，或75分鐘的費力有氧運動，也可以結合兩者進行。同時，也建議一週兩次的肌力強度訓練，並根據FITT的原則設計並執行一個安全、有效且愉悅的身體活動計畫。

「從事身體活動建議以有氧適能為主，肌力強化、骨骼強化、柔軟度及協調性等活動則可搭配進行」



有氧適能活動建議

 活動頻率	盡可能在一週的每天都維持活躍，但至少一週三到四天。到達一週運動五天。
 活動強度	進行中等費力（活動時仍可交談但無法唱歌）的活動。
 活動時間	每天運動30到60分鐘，可以一次完成或分散成數個10分鐘的時間。
 活動類型	使用大肌群做有節奏性的運動，嘗試緩步、騎自行車及游泳，選擇享受且會規律地在更活躍的新生活中進行的活動，以保持計畫的愉悅。



肌力強化活動建議

 活動頻率	每週至少2天肌力強化運動，但同一肌群2次之間至少休息一天。
 活動強度	中等費力運動，如果可以舉重10到15次，可以到達中等費力，當可以舉的重量只能8到10次，表示到達費力程度。請記得，你不是被訓練來做舉重員，目標是改善肌力和肌耐力，可以減輕日常活動的壓力。
 活動時間	依照所做的運動次數而定。
 活動類型	可利用重量訓練設備來運動所有的主要肌群，或是在家用裝水的寶特瓶、啞鈴、彈力帶或負荷自身體重的方式，如伏地挺身或仰臥起坐做相同的運動。



重點提醒！

1. 在開始運動計畫前先進行運動前的健康評估，急性發作期之患者建議避免運動。
2. 避免在一天中最冷的時間運動（清晨或傍晚）。同時，不要在空氣污染或過敏原最多的時間運動，以室內運動取代，並注意刺激物，如煙霧或過敏原。
3. 遵循所有醫囑，可能需要短效型的氣管擴張劑來治療運動前後的症狀。
4. 運動開始前做10分鐘的暖身運動，這可以減少在運動期間或運動後氣喘發作的時間及嚴重度，並在運動結束前做10分鐘的緩和運動。
5. 不要做強度太高的運動，因可能會導致氣喘發作，而暫時無法運動，也會增加受傷的風險。
6. 隨著時間的推移，將焦點放在增加鍛鍊時間，並配合天氣和症狀的改變調整多元的鍛鍊類型。
7. 運動中當需要的時候就休息，如果有任何症狀的產生，停止運動直到症狀改善，運動需要正常的呼吸功能。
8. 如果運動使症狀惡化，立即停止運動並與醫師聯絡，可能需特別的醫療照護。

個人目標設定

 為健康改善計畫做長期的承諾，這可能要執行六週來達到有效結果。

 如果你有很長的時間不活動，從短的區間（10到15分鐘）開始。每兩到四週在每個區間增加5分鐘，逐漸達到一週中大部分的日子至少30分鐘的活動。