

## 運動時的小叮嚀：

- 1 運動時請穿著寬鬆、舒適且易吸汗的衣服、襪子及保護性佳的運動鞋。鞋子太大會使跟腱和踝關節受傷；鞋墊過厚或過硬，也會產生反作用力而衝擊腳部受傷喔！
- 2 外出家門運動時，最好選擇顏色亮麗衣服，減少交通意外發生！
- 3 清晨、傍晚或在溫度適中的冷氣房中適合進行運動，炎熱、寒冷、空氣污染嚴重的環境請避免運動。
- 4 運動前、中、後請依照自己身體需求補充適量的水分。
- 5 身體不適時，要立即停止運動。
- 6 為避免脊椎受傷，身體如需往前彎，請背部打直，以臀部來做彎腰動作。
- 7 請避免快速轉身及雙腳急速交錯動作，以免不平衡發生跌倒。
- 8 下樓梯動作容易導致膝關節受損，因此請儘量避免。



行政院衛生署 國民健康局

電話 (02)29978616

網址 [www.bhp.doh.gov.tw](http://www.bhp.doh.gov.tw)

GPN 1009204529

# 活動筋骨 健康來

更年期運動的好處與方法



行政院衛生署  
國民健康局

一向懶得運動的美鳳，  
最近也開始到公園慢跑！  
運動讓她增強體能，心情開朗，  
體重也因此獲得控制。  
她還發現更年期症狀緩和了，  
且聽醫師說運動會增加骨骼受力，  
促使骨質密度增加，  
可以預防骨質疏鬆的發生，  
這讓美鳳更樂得天天去運動呢！



## 如何開始運動？

- 1) 如果妳有心血管疾病、關節病變及糖尿病等慢性疾病，請與醫師討論有關運動的禁忌與注意事項。
- 2) 運動包含熱身運動、主運動及緩和運動三部分，進行主運動前，妳可以採用走路、伸展肌肉、活動關節等動作做熱身運動，使身體溫度提高，減少運動傷害的發生。運動後進行緩慢跑步、伸展肌肉等緩和運動，可使體溫慢慢下降，減少由運動所產生的酸痛。
- 3) 依自己興趣或健康狀況選擇慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽球、網球、桌球等做為主運動項目。
- 4) 持續運動可每週先進行2~3次，每次運動20分鐘。習慣之後，慢慢改為每週3~5次，再逐漸將時間增加到30~50分鐘。
- 5) 剛開始運動時，要運動到身體熱熱的或有些累的感覺，等習慣後最好要進行到身體有流汗或累的感覺。

