

## 第九課 你有型，我有型，你係邊類運動型 (找出適合自己體能的運動)

講者：雷逸華 博士

### 運動的好處

身體：加強心肺功能，促進血液循環，增加關節的靈活程度，減低跌倒的風險

心理：紓緩緊張情緒，減少壓力/焦慮。

### 世界衛生組織建議運動量 (65 歲及以上)

- 每週完成至少 150 分鐘中等強度帶氧的身體活動，或每週進行至少 75 分鐘高強度帶氧的身體活動（舉例：每週 5 次，每次 30 分鐘中等強度身體活動）
- 帶氧活動應該每次至少持續 10 分鐘

### 選擇適合自己的運動種類和強度

依照自己的年紀、體能、興趣選擇合適的健身運動

運動種類	例子
心肺耐力鍛鍊運動	游泳、行山、踩單車、緩步跑、行樓梯、跳長者健康操等
肌肉鍛鍊運動	器械健體、舉啞鈴
競技運動	草地滾球
伸展運動	拉筋
身心運動	太極、瑜伽

運動強度一般應控制在 5 至 7 分之間，並須按個人體能作出相應調節。

自覺竭力程度										
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
毫無感覺	很微弱	微弱	中度	稍吃力	吃力	相當吃力(呼吸急速)	非常吃力(呼吸極急速)	非常非常吃力(喘氣)	極度吃力(十分喘氣)	筋疲力竭(上氣不接下氣)

體能活動適應能力問卷與你 - PAR-Q (修訂版 - 2011年2月)

是	否	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你進行體能活動時會否感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	你的骨骼或關節（例如：脊骨、膝蓋或髖關節）是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如利尿劑）給你服用？
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	是否有其他理由令你不應進行體能活動？

如全部答「否」，可以逐漸嘗試增加活動量。

如一條或以上答「是」，在開始增加運動量前，請先諮詢醫生。

**運動安全及預防受傷小貼士**

- 要不時補充水分，不要等到口渴才喝水。
- 保持自然呼吸並要有適當休息，不要令自己氣喘如牛。
- 懷疑中暑時，應把患者移至陰涼的地方，及儘快為患者搧風降溫。
- 如跌倒，先保持鎮定。沿著地板移動到最近的椅子或牆，再設法側坐，然後跪着用力按着支撐物起來。若跌倒時碰撞到頭部，應注意有無頭痛、視力模糊、呼吸困難等症狀，如有就一定要儘快求醫。