

## 第八課 代謝綜合症 3 — 運動的方法

講者：黃美玲 博士

### 有規律的運動

增加運動量是改善代謝綜合症的另一法門。科學研究結果顯示，體力活動可以預防和控制心腦血管疾病和糖尿病。不過，只靠中等強度的體力活動是難以降低體重。有規律的運動要配合健康的飲食，保持健康的生活方式，才可以穩步邁向健康。

運動類型	中等強度的有氧運動，如：游泳、乒乓球、羽毛球、快走（3-4 公里/小時）、慢跑、騎自行車（10 公里/小時）、健康舞、太極等
運動時間	每次 30-60 分鐘（每次最少運動 30 分鐘，可以促進心血管健康。運動 60 分鐘則有助降低體重）
運動頻率	每週最少 5 次，最好每天都堅持運動
運動總量	每週達到 150-250 分鐘
其他建議	增加日常的活動水平，如：多走路，減少乘車和坐著的時間。以行樓梯代替乘電梯。看電視的時候可以原地踏步或做其他合適的運動。

### 堅持運動的方法

很多人不愛好運動，或者難以堅持長期運動，下面提供一些方法幫助你堅持下來：

- 有趣原則：選擇自己喜歡或者可能感興趣的運動類型。興趣是堅持的前提。
- 就近原則：運動的地點應該靠近家或者工作地點。可以選擇在居住的社區或附近的廣場，或者家中做運動。
- 循序原則：根據自己的狀況，循序漸進地運動。
- 支持原則：一個人鍛煉很難長期堅持。可盡量選擇集體運動，如：參加公園、廣場或者社區的活動。人際支持是堅持運動的有效方法。