

# 運動你的肌肉！(Move your Muscles)

## 今天的痠痛，化為明天的強健！

### 就是要多動！

人類文明進步了，每天的活動量卻減少了。如今有許多人不用費多少體力就可以完成每天的工作。這樣的好處是：你可以在同樣的時間完成更多事情。壞處是：你已經把活動身體這件事從日常生活剔除了。

運動是MEDS平台預防糖尿病的四大支柱之一，對你身心的整體健康和獨立至關緊要。身體多動也可以幫助你控制好體重。

### 醫學證明

糖尿病預防計畫（DPP）已顯示，多運動對於降低第二型糖尿病的風險非常重要，也可改善心血管疾病的風險因子。

### 哈佛的研究

#### 降低死亡和心血管疾病風險

哈佛研究以長達16年時間追蹤了 17,000 人，發現：

- 每週 3-8 小時中等強度的走路可降低死亡率 15%
- 每週 1-2 小時輕度運動可降低死亡率 24%
- 每週 1-2 小時劇烈運動可降低死亡率 35%
- 每天走路 35-40 分鐘可降低心血管疾病風險 50%
- 每天看電視 3.5 小時增加心血管疾病風險 88%

#### 運動強度的影響

運動強度	影響
每週走路 3-8 小時	可降低死亡率 15%
每週輕度運動 1-2 小時	可減低死亡率 24%
每週劇烈運動 1-2 小時	可降低死亡率 35%
每天快走 35-40 分鐘	降低心血管疾病風險 50%
每天看電視 3.5 小時	增加心血管疾病風險 88%



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

## 活得更好

- 睡得更好
- 心情更好
- 降低壓力
- 精神更充沛
- 彈性十足
- 肌肉更強壯
- 長壽機率更高
- 生活品質大大提升

## 疾病更少

- 血壓降低
- 膽固醇降低
- 心臟疾病或中風風險降低
- 糖尿病的發生機率降低
- 降低某些癌症風險
- 失智風險降低
- 高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇）提高
- 體重有所控制

**運動（體能活動）有四種：**運動要達到效果，四種都不可少

<b>有氧</b> 走路/跑步，游泳、騎單車 跳舞、高強度間歇訓練、運動	<b>肌力</b> 使用啞鈴、彈力帶或自身體重的 阻力訓練
<b>彈性</b> 伸展	<b>平衡</b> 瑜珈、太極、氣功

## 如何多活動？

在忙碌且多工的現代生活中，我們其實需要故意讓自己不方便，身體才能多動。

我們的周遭有許多方便的設施：電梯、智慧手機、遙控器、開車、機器都幫我們做了過去需要活動身體才能做的事。

## DPP 運動處方 (Exercise Rx)

### 運動是良藥

- 不要連續坐超過 30 分鐘
- 再加上每週 2-3 次的肌力訓練
- 目標放在每週最少 150 分鐘中度活動

### 減重及控制血糖

- 每週 200-300 分鐘
- 餐後走路 15-20 分鐘

記住您的運動口號: 規律、多樣、激烈

目標：最少每週 150 分鐘中強度的運動

對於體重正常但血糖仍然偏高的人群，重點聚焦於肌力訓練會比只做有氧運動有效很多

## 就從現在開始

- 沒有人會對你做批判，也不會問你任何問題
- 隨著時間逐漸增加小量活動
- 選擇你自己的活動型態：大部分人選擇快走最為主要的活動。你自己可以決定。
- **紀錄**：覺察到你的運動習慣是很重要的，這對改變你的活動行為非常關鍵。也可讓你看到自己逐漸進步。
- **事先計畫**：保持運動的生活方式並非偶然。看一下你一週的行事曆，安排好對你最可行的運動時段。
- **循序漸進**：逐步且安全地增加運動量，每星期大約增加30分鐘（每天增加不到5分鐘）

為了安全起見，首先慢慢增加運動的時間長度，再而慢慢增加強度（做得有多耗力）。增加時間長度或強度都應該慢慢來。

- 安全至上。當您打算改變飲食、運動、及體重時，請告知您的醫生，您可能會被建議禁止或避免某些運動。

## 運動時兼顧安全的五種方法

### 1. 暖身與緩和運動

- **暖身**：增加血液循環，讓身體為運動做好準備。對於有高血壓或心臟病的人，尤其重要
- 做任何你打算做的活動，但要溫和一點。先暖身 5-10 分鐘。例如先慢慢走路，再增加到快走的速度
- **緩和運動**：這可以幫助你心跳和血壓不至於瞬間降得太快
- 如果你突然停下來，可能會令你覺得頭昏
- 繼續做，但把強度降低（回到慢走的步調）
- 花 5-10 分鐘緩和下來
- 一旦緩和下來，你可以做幾分鐘溫和伸展

### 2. 維持掌控

- 身體要掌控好，不要被地心引力控制
- 動作太突然、太不穩定（如彈跳）很容易受傷
- 做伸展或任何活動時，運用你的身體（或椅子等穩定物）來支撐自己，保持對身體的控制

### 3. 保持平衡

- 永遠要讓身體**兩邊**有一致的伸展
- 伸展或強化身體的一邊時，別忘了另一邊也要重複做一次
- 如果你在小跑道上走路，記得換方向走

### 4. 保持呼吸

- 運動時記得保持呼吸（水底游泳例外）
- 運動時閉氣血壓會上升
- 如果有必要，可以用大聲數數字來幫助保持呼吸
- 控制好呼吸的節奏

### 5. 伸展

- 伸展可以避免肌肉痠痛，抽筋和受傷

- 伸展還能讓你更有彈性，更放鬆
- 伸展之前要先**暖身**（如緩步慢走）
- 動作要放慢，一直到你感覺肌肉的延展，停留 15-30 秒

## 要健康不要疼痛

### 隨時傾聽身體的聲音

- 活動頻率、強度、時間長短要小量、逐步增加
- 剛開始做一種活動或增加活動時間時，會比較痠痛
- 有些痠痛是正常的，會慢慢減少
- 體能活動不應該是痛苦的，如果某項運動會造成劇烈疼痛，請立即停止。
- 如果疼痛持續，請諮詢醫生

### 運動前後可以吃什麼？

- *運動前: 輕量或中量運動 如走路, 或運動自行車, 可以先喝一杯清水*
- *高量運動或運動一小時以上, 可以在運動前先吃一個水果如香蕉, 一杯酸奶或低脂奶*
- *運動後, 應在 30 分鐘至一小時內補充蛋白質和碳水化合物, 比如吃半個花生醬三文治, 1 個蘋果加核桃或吃你的晚餐*
- *運動前、中、後, 都應該適時補充足夠的水分, 防止運動時出現脫水的情形(飲用清水即可,運動飲料通常含糖份頗高)*

## 參考資料

- [Physical Activity and Public Health](#)
- [Warning Signs of Heart Attack](#)
- [Physical Activity Resource Center for Public Health- Stretching Exercises](#)
- [Low Back Surgery Exercise Guide](#)
- [Knee Exercises: American Academy Orthopaedic Surgeons](#)
- [Coronary Heart Disease and Physical Activity at Work: Research](#)
- [23 1/2 Hours 9- Minute Video- Single Best Thing We Can Do for Our Health](#)

這份教材是以匹茲堡大學的「生活型態平衡團體課程」（DPP Group Lifestyle Balance Program, 簡稱GLB）內容為依據。「生活型態平衡團體計畫」是綜合性的生活型態行為改變計畫，直接採用國家衛生研究院糖尿病防治計畫（DPP）的教材。傳單內容部分擷取自「運動你的肌肉（Move Those Muscles）」。