

A

X

d

B

C

D

E

f

F

幼聯健康與你

Health Checkout



文：

幼聯健康生活小組註冊兒童體適能教練
劉德權

你的運動量究竟有多少？

生活在香港的市民，無論大人或小朋友，平日都未必會抽空做運動。根據之前康文署一項調查顯示，65.5%受訪市民表示最少3個月做一次運動。但調查反映受訪市民高估他們的運動量，57.4%人認為自己有足夠的運動量，但當中只有48.6%人能夠達到「每星期至少3天，每天做30分鐘運動」的基礎指標。究竟你是否其中的一人呢？調查結果亦顯示受訪者不主動做運動的原因是沒有時間(30.7%)、怕累(17.5%)及懶惰(14.6%)。

另外，本港小學生的肥胖情況有上升趨勢，加上運動量不足，肥胖兒童有七成可能變成肥胖青年，患上糖尿病、心臟病等風險會大增。世界衛生組織(WHO)最近發表一份名為全球健康運動建議(Global Recommendations on Physical Activity for Health)的報告，當中提及到缺乏運動已成為全球死亡率的第四大因素。今次報告提到，希望能透過宣傳運動的頻率、持續時間、強度、種類及數量等指引，給予全球建議以預防非傳染性疾病。

5-17歲

主要的運動種類包括：消閒活動、運動課堂、玩樂及遊戲、運動、步行及有計劃運動等。

1. 5-17歲的兒童及青少年建議每天做合共進行60分鐘的中強度運動；
2. 60分鐘以上的運動對個人身體健康會有更多額外的益處；
3. 每天運動種類應以帶氧運動為主。另外高強度運動建議每星期進行最少3次，以提升肌肉力量及骨質密度。

18-64歲

主要的運動種類包括：消閒活動、工作上的勞動、家務工作、玩樂及遊戲、運動、遊戲、步行及有計劃的鍛鍊等。

1. 18-64歲成年人士建議每星期最少進行150分鐘中度帶氧運動；或最少75分鐘高強度帶氧運動；或兩類運動的相等組合以達致相等效果；
2. 每次進行的帶氧運動應維持最少10分鐘；
3. 對個人身體健康獲得額外的益處，成年人應增加進行中強度帶氧運動至每星期300分鐘；或高強度帶氧運動至每星期150分鐘；或兩類運動的相等組合以達致相同效果；
4. 提升肌肉能力的運動(包括大肌肉組別)，應每星期進行2天或以上。

以上的資料希望能讓大家作一個參考，只要我們把運動變成生活及興趣的一部份，如經常走路及上落樓梯、在校園或工作範圍內多步行及爭取活動的機會，多選擇動態的戶外消閒活動等，便可體驗運動對身心的好處。



Z