

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

假日防“重”运动小贴士

資料來源：安保診所

圣诞佳节, 如何加量不加重

一年一度的圣诞佳节通常是亲朋好友团圆, 聚餐的旺季。今天是大学同学的聚餐, 明天是公司年度晚宴, 下星期是老公公司的年度晚宴, 之後还有… 连环的聚餐及晚宴, 一个月下来, 不知不觉中, 磅秤上的数字以悄悄地上升了数磅。人体运动学师方嘉露表示“许多研究报告指出, 佳节聚餐是大部分人体重增加的主要兇手。研究显示, 於圣诞季节, British Dietetic Association 统计, 平均一人每天会多摄取 500 大卡的食物。两星期下来, 奔波於聚餐及工作间的时间表, 没有多馀的时间做运动等原因就很容易有多馀的赘肉出现”

以下有一些建议, 让你可以享受美食之馀也可以保持健康体重:

1 选择自己可以保持的运动:

时间是大部分人不做运动的第一原因。选择你自己喜欢及方便自己做得到的运动。做运动并不一定要到健身房或需要看似複杂的仪器才有效, 有许多运动也可以在家里做, 例如原地慢跑或家里的走廊或楼梯。这麽一来, 一来一回的时间就节省下来了。装满水的水瓶也可以是你做耐力训练「哑铃」。

2 做最简单的动作:

有很多人一直误以为运动必须做复杂的动作。其实走路的动作已经可以使用到身体上大部分的肌肉。快步走已经达到有氧运动的效果了。

3 万事起头难:

如果真的无法有连续 30 分钟或者以上的时间，可以改成每次 15 分钟。效果未必会一样，但是对于开始想养成有运动习惯的你也不失为一个选择。

4 找运动的夥伴:

找一个和你时间相仿的朋友，一起运动。朋辈的鼓励会是相当大的动力及助力。

5 做多种运动:

「我有足够的运动了，因为我每天都做太极」相信这是许多的想法。根据人体运动学师方嘉露解释原来运动也有不同种类: 有氧运动，耐力训练，弹性及平衡训练。而每一种运动都对身体有不一样的好处。有氧运动可以燃烧脂肪及增强心肺功能的好处，耐力训练可以强化骨骼及增加肌肉，弹性及平衡对长者则尤其重要，特别是现在冬天时常会有下雪，路边积雪或结冰造成路滑的情况。

6 正确的运动强度及频率

有氧运动指心跳必须到达一定的速度而必须持续一段时间。基本上，根据加拿大公共卫生厅的建议: $(220 - \text{你的年纪}) \times 60\%$ 谓之适度的运动强度。每星期建议应有 150 分钟的中度运动，以每次 30 分钟以上为佳。运动的强度及时间会因每个人的身体情况，用药的情况及不同的慢性疾病而有所不同。



在你开始你的运动计画前请谘询你的全科医师或执业护理师。正确及适当的运动不仅可以有苗条的身形，更重要的是运动是预防许多慢性疾病的良方。保持健康体重及活跃的生活方式是保证你可以健康的含饴弄孙唯一方式。

「预防胜於治疗」你打算开始运动了吗?

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所（HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic），采用複合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 中文网页。