

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”運動小貼士

資料來源：安保診所

聖誕佳節, 如何加量不加重

一年一度的聖誕佳節通常是親朋好友團圓，聚餐的旺季。今天是大學同學的聚餐，明天是公司年度晚宴，下星期是老公公司的年度晚宴，之後還有... 連環的聚餐及晚宴，一個月下來，不知不覺中，磅秤上的數字以悄悄地上升了數磅。人體運動學師方嘉露表示“許多研究報告指出，佳節聚餐是大部分人體重增加的主要兇手。研究顯示，於聖誕季節，**British Dietetic Association** 統計，平均一人每天會多攝取 500 大卡的食物。兩星期下來，奔波於聚餐及工作間的時間表，沒有多餘的時間做運動等原因就很容易有多餘的贅肉出現”

以下有一些建議，讓你可以享受美食之餘也可以保持健康體重:

✓ 選擇自己可以保持的運動:

時間是大部分人不做運動的第一原因。選擇你自己喜歡及方便自己做得到的運動。做運動並不一定要到健身房或需要看似複雜的儀器才有效，有許多的運動也可以在家裡做，例如原地慢跑或家裡的走廊或樓梯。這麼一來，一來一回的時間就節省下來了。裝滿水的水瓶也可以是你做耐力訓練「啞鈴」。

2 做最簡單的動作:

有很多人一直誤以為運動必須做複雜的動作。其實走路的動作已經可以使用到身體上大部分的肌肉。快步走已經可以達到有氧運動的效果了。

3 萬事起頭難:

如果真的無法有連續 30 分鐘或者以上的時間，可以改成每次 15 分鐘。效果未必會一樣，但是對於開始想養成有運動習慣的你也不失為一個選擇。

4 找運動的夥伴:

找一個和你時間相仿的朋友，一起運動。朋輩的鼓勵會是相當大的動力及助力。

5 做多種運動:

「我有足夠的運動了，因為我每天都做太極」相信這是許多的想法。根據人體運動學師方嘉露解釋原來運動也有不同種類: 有氧運動，耐力訓練，彈性及平衡訓練。而每一種運動都對身體有不一樣的好處。有氧運動可以燃燒脂肪及增強心肺功能的好處，耐力訓練可以強化骨骼及增加肌肉，彈性及平衡對長者則尤其重要，特別是現在冬天時常會有下雪，路邊積雪或結冰造成路滑的情況。

6 正確的運動強度及頻率:

有氧運動指心跳必須到達一定的速度而必須持續一段時間。基本上，根據加拿大公共衛生廳的建議: $(220 - \text{你的年紀})$ 再乘以 60% 謂之中度的運動強度。每星期建議應有 150 分鐘的中度運動，以每次 30 分鐘以上為佳。運動的強度及時間會因每個人的身體情況，用藥的情況及不同的慢性疾病而有所不同。



在你開始你的運動計畫前請諮詢你的全科醫師或執業護理師。正確及適當的運動不僅可以有苗條的身形，更重要的是運動是預防許多慢性疾病的良方。保持健康體重及活躍的生活方式是保證你可以健康的含飴弄孫唯一方式。

「預防勝於治療」你打算開始運動了嗎?

由安省衛生及長期護理廳資助的安省診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 網頁。