

體重控制由增加活動做起

健康教室

多數人都知道不運動和體重過重會增加罹患心血管疾病的危險。一般人也都知道規律的運動（當然，還要配合適當的飲食）能夠有助於避免體重過重的危險。但是，你可能不知道什麼是「規律」運動的真正意義。多年以來，我們多被告知每天至少需要運動「30」分鐘，一個禮拜至少要運動3次以上。同時，每次運動的強度應足以達到出汗和氣喘的效果。這種運動即一般定義的有效運動。然而，每天的日常活動，像是陪孩子們玩，做家事，或是修剪庭院等等，也都可以算是一種運動，這些日常活動能有助於體重的維持和減少個幾公斤。

對於那些致力於減少或維持體重的人，規律的身體活動——不論是傳統定義的運動，像是走路，或生活中的活動，像是整理庭院——都是重要的。因為這些活動將有助於

* 熱量的燃燒

* 減緩因老化而自然發生的肌肉流失

* 增加身體的代謝率（這是指身體燃燒熱量的速度，即使是在休息的狀態也照常進行）

* 長期體重控制的成功

假如你能夠參與傳統定義的有氧運動，像是健走、慢跑、游泳、有氧舞蹈或是騎自行車，並能由其中獲得快樂，那麼請務必要如此做。但是，對於那些體重過重的人而言，要「規律的」從事這些傳統的運動將會有所困難。你可能很快的便會發現自己已經上氣不接下氣了，那就更別說要從中獲得什麼樂趣啦。假如是這樣的話，那麼建議先著眼於如何從日常活動中增加一點熱量燃燒的機會，這樣或許會更有幫助。下面是些簡單的例子：

* 每次將車停在離停車場出口較遠處，以便有機會走一小段路。

* 親自修剪打掃庭園。

* 親自掃地、拖地和做家事。

* 每次上樓都儘量走樓梯，減少搭電梯（或電扶梯）。

* 午（晚）餐後，儘量抽空散個步。

* 在家多抽空陪小孩玩。

我們的目標是每天至少能活動30分鐘。為做起來容易些，記住，這30分鐘可以分成多個8-10分鐘（或更長）的小段。例如說，每天早上掃10分鐘的地，吃過午飯後走個15分鐘，晚上再拖個15分鐘的地。這對於那些生活忙碌，找不出時間運動的人將會有

所幫助。這裡重要的是，你必須找出那些有興趣做，而且又容易被排進每日生活中的一些活動，更重要的是，你願意「規律的」去從事這些活動。你或許會發現，多找幾種不同的活動，將會使你的運動計畫從事起來有趣且容易些。

當你每日活動越多，你的身材將會越好。當達到適當的體重後，或許你將發現，這時可以將規律的散步，及其他有氧活動，加入你的養生活動之中。這時，即使你沒有減少體重，身體的健康改善，將會有助於你身體耐力的提高、疲憊的減少，並有助於生活品質的改善與壽命的延長。

對於那些想要控制體重的成人或兒童，減少每天看電視以及身體不活動的時數，也是生活習慣上非常重要的改變。詳細的記錄下每日的活動情形，將有助於了解自己的運動狀況。若能詳細並忠實的記錄下自己每日的活動，只要幾天時間，便能令你有吃驚的結果。同時，也可由其中找出自己可活動的時間與機會。

注意：有慢性疾病者，從事任何規律的運動前，應先請教專科醫師，以避免意外發生的危險。

2010/09/27