

# 中國香港體適能總會

## 2007 兩岸四地體適能論壇

### 《體力活動與健康共同聲明》

#### 常見疑問

##### 體力活動

##### ■ 「體力活動」和我們平常說的「運動」有什麼分別？

「運動」是指有計劃、有編排及定期進行的體力活動。如參加健體班、上體育課、做伸展操等。

「體力活動」則泛指任何身體肌肉骨骼活動，且能帶來能量消耗的身體活動。如步行、上高落低、騎單車等。

##### ■ 在日常生活中進行體力活動也能帶來健康的好處嗎？

研究發現，只要活動達到一定的指標，日常生活中體力活動愈多，罹患慢性疾病如心臟病、糖尿病、中風等的機會就愈低，兼且有預防和治療的積極作用。

##### ■ 日常生活中哪些體力活動可以作為鍛鍊的方式？

體力活動如：

- 選擇步行、急步行、行樓梯、騎單車等（上學、上班、購物、買菜、消閒、娛樂）；
- 工作需要恆常體力勞動（搬運、速遞、送貨、清潔、裝修、飲食業等）；
- 需體力勞動的家務（買菜、抱孩子、拖地、抹窗、吸塵、大掃除、洗車等）；
- 選擇有體力活動的消閒娛樂（行山、遠足、漫步郊遊徑、戶外親子活動、戶外導賞活動、嬉水、跳繩、騎單車、踢毽、社交舞、排排舞、桌球、保齡、各種球類及拍類等康樂活動、健體操、伸展操、晨運等）
- 選擇感興趣的健體或體育活動（健步行、跑步、器械健體班、游泳班、水中健體班、太極班、球類訓練班、團隊運動等）

## 運動時間

### ■ 「累積 30 分鐘或以上」是什麼意思呢？能舉例說明嗎？

這是指在一天內可分開多次進行體力活動，最後將這些活動時間相加，累積起來最少達 30 分鐘或以上。

例如你在日常生活中，安排多次 5-10 分鐘的中等運動強度的體力活動：

早上快步行上班	10 分鐘
中午步行、行樓梯去午膳	5 分鐘
午膳後再落樓梯、步行返回辦公室	5 分鐘
放工後步行回家	<u>10 分鐘</u>
	30 分鐘

從以上簡單例子可見，你已在一天內累積了三十分鐘的中等強度的體力活動，達到建議的目標了。

### ■ 假如要累積運動時間，最短要多久才会有鍛鍊效果呢？5 分鐘可以嗎？

一般來說，若每次能安排 5 至 10 分鐘進行中等強度的體力活動，效果會較為理想。至於每次短至 5 分鐘或更短時間（例如，3 分鐘或更短），也是可以的。因為最新研究顯示，累積多次少於 5 分鐘中量運動，也可對預防慢性疾病及提高心肺耐力有一定的作用。

當然，每次活動的時間愈短，所需要累積的次數便愈多，這是必須要注意的。

### ■ 為什麼肥胖人士活動時需要持續進行活動？不能像其他人一樣累積運動時間嗎？

肥胖人士進行運動或體力活動的目標，一般都以燒脂減重為主。

人體由開始進行中量體力活動起計，必須持續約 5 分鐘後身體才開始燃燒較多的脂肪。而燃燒脂肪產生能量的過程需時，若非持續 30 分鐘以上，燃燒的脂肪量便不明顯。

舉例來說，我們要持續步行約 30 分鐘，才可消耗約 100 卡熱能；但要減去一磅脂肪，卻需消耗約 3500 卡熱能，亦即  $30 \text{ 分鐘} \times 35 = 17.5 \text{ 小時}$ 。

因此，若我們活動的主要目標為燒脂減重，放棄「持續進行活動」而代之以「分開多次地累積運動時間」的話，就會出現每次運動時間之首 5 分鐘都虛耗在『起動』這階段，然而整體的能量消耗仍是很少。這說明了假若我們為減肥而運動的話，活動時間就需要持續 60 至 90 分鐘的原因。

## 運動強度

### ■ 運動強度達「中等」或「劇烈」是什麼意思呢？

運動強度達「中等」意思是指身體的心肺系統已加強運作，如能按照運動處方指示的持續運動時間，便能達到增強心肺耐力或減肥的功效。

運動強度達「劇烈」意思是指該運動量對身體的要求極高，身體以消耗醣份為主。

### ■ 如何知道自己進行的活動已達到「中等」或「劇烈」程度？

這是相對個人體能狀況不同而各有差異。

總括而言，如果在持續運動中，自己感到有心跳明顯加快，體溫上升，甚至有輕微流汗，或少許辛苦，但仍可應付自如，又不是太辛苦的話，這便算「中等」運動強度。

如果有大量流汗，呼吸甚急速至不能說話，而感到辛苦、非常辛苦或氣喘，這便算「劇烈」運動強度。

### ■ 假如活動的強度尚未達到運動處方所指示的強度，是否表示沒有鍛鍊效果呢？

這並不表示沒有鍛鍊效果，祇是效果不明顯而已。但這也可當作由從不運動的狀態到達經常參與運動狀態的一段過渡時期，若能循序漸進讓身體慢慢適應，始終都能達到運動處方指示之強度，屆時鍛鍊效果便會更明顯了。

## 一般性的運動指引

### ■ 部分缺乏活動、體質較弱或身形肥胖人士，初時未必能應付中等強度的體力活動，有關處方對上述人士是否並不適合呢？

《體力活動與健康共同聲明》中為不同人士建議的運動處方只屬一般性的體力活動指引，我們應根據自己的個別情況，循序漸進，量力而為。至於個別人士的「個人運動處方」，則需由合資格的體適能指導員按個人的身體狀況而編訂。

當然，如果你對自己的身體狀況有懷疑或不清楚的話，便須做身體檢查，以確保增加運動／體力活動量後的安全。

但若無特別問題的話，我們初時未能應付中等強度的體力活動情況也是很正常的現象。這也可從輕量運動作為開始，日後的目標當然是能夠應付中等強度的運動／體力活動量了。