

## 如何真正實踐「把運動融入日常生活中」？

世界衛生組織建議 18 至 64 歲的成年人應定期進行體能活動，詳情如下：

- 成年人應每星期進行最少 150 至 300 分鐘的中等強度帶氧體能活動；或最少 75 至 150 分鐘的劇烈強度帶氧體能活動；或最少相等於混合中等和劇烈強度活動模式的時間。
- 成年人還應每星期有兩天或以上進行中等或更高強度的強化肌肉活動，鍛煉所有主要肌肉群，有助帶來額外健康好處。

不少上班一族都認為下班後已沒有閒暇和足夠體力做運動，並覺得做運動十分辛苦。其實只要花點心思把運動融入日常生活中，上班一族便可在不知不覺間增加做運動的時間，促進和保持身體健康。以下是一些例子：

上班前	午飯時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 起床時做一些簡單的伸展運動，促進血液循環</li> <li>• 提早起床做運動（例如跑步、游泳或健身）後才上班</li> <li>• 乘搭交通工具上班時提早下車，然後步行至目的地</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自行做運動（例如健步行或球類活動）或參與由公司舉辦的運動課程</li> <li>• 午飯後到街上散步</li> <li>• 到辦公室附近的健身中心做運動</li> </ul>
下班後	任何時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 與親友結伴做運動</li> <li>• 按自己的興趣，參與由不同機構舉辦的運動訓練班</li> <li>• 晚飯後散步</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 感到疲倦時，在辦公室做一些簡單的運動（例如伸展運動）或在辦公室範圍內走動，舒展筋骨</li> <li>• 上落樓層時盡量使用樓梯而非升降機或扶手電梯</li> <li>• 運用辦公室內簡單的物件（例如水瓶和橡筋帶）進行肌肉強化運動</li> </ul>

其實一天內有很多機會可以增加伸展運動、帶氧運動或強化肌肉運動的運動量。上班一族不妨為自己度身訂造一個運動計劃，設定每次運動時間由 15 至 20 分鐘起，把運動融入日常的生活中，藉以建立活躍和健康的生活模式。