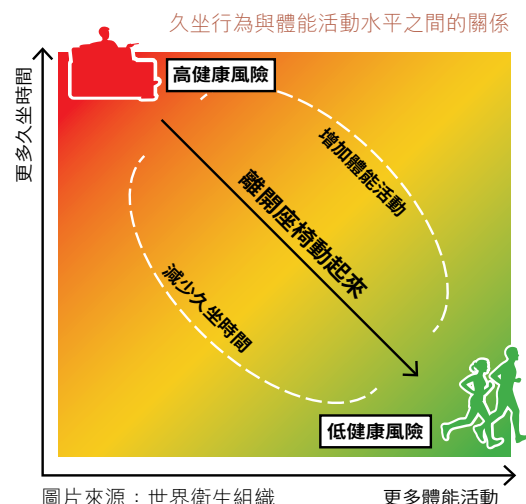


體能活動益處多 避免久坐保健康

由於科技發達和生活方式轉變，例如乘坐交通工具來回不同地點、在不同地點均可坐在電腦熒幕前工作或使用電子產品（如手機或平板電腦）作消閒娛樂，令我們坐著的時間越來越多。根據衛生署的調查顯示，香港有約四分之一年齡介乎18至64歲的人士，每日長時間坐著（即每日平均坐8小時或以上），並且帶氧體能活動量不足（即未能達到世界衛生組織(WHO)建議成年人每週進行至少150-300分鐘的中等強度有氧體能活動或至少75-150分鐘的高強度有氧體能活動）。

為了令自己變得健康，很多人都選擇在工餘時間進行一些體能活動，認為只要按建議有足夠的運動量，便能抵消因平日工作或在久坐對健康造成的負面影響。但有研究指出，不管體能活動量如何，坐著的總計時間（如每日8小時）或持續坐著的時間過長（如每次45分鐘）都會損害心血管和代謝的健康，增加患上多種慢性疾病的風險，包括心腦血管病、二型糖尿病和癌症。近期一項研究更顯示，每天平均坐超過8小時並且不熱衷於體能活動的人士，中風機率比每日平均坐少於4小時且運動至少10分鐘的人士要高出7倍。

為達至健康，我們應建立活躍的生活方式，來減低因久坐及體能活動不足所面對的健康風險(見右圖)，第一應減少坐著的總時間和盡量中斷持續坐著時間，如多站起來或做體能活動來代替坐著的時間，另外亦要縮短每次持續坐著的時間。一項綜合分析指出中斷持續坐著時間(例如只是一分鐘的短距離步行)，亦會對健康帶來好處；第二應培養進行體能活動的習慣，因體能活動可有效改善心肺功能，減低患上慢性疾病的風險，維持體重及保持骨骼、肌肉和關節健康，並有助減少壓力，促進心理健康。



何謂「體能活動」？

體能活動分為「運動性」及「非運動性」，其劇烈程度可分為高、中、低強度，例子包括：

強度	體能活動	
	運動性	非運動性
高	緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩	與小孩或狗玩追逐遊戲、做粗重的園藝工作(連續挖掘或鋤地)
中	快步行、在平路上踏單車、打排球	行樓梯、抹地、洗擦浴缸、洗車
低	散步、伸展運動、舉手練啞鈴	站立、洗碗碟、煮食

當你進行體能活動時，可用以下方法監察你體能活動的強度：

目標心率

體力活動強度	目標心率
高	最高心率*的70%至85%
中	最高心率*的50%至70%

*最高心率是以220減去年齡來評估。例如40歲人士的最高心率是220 - 40 = 180次。

說話測試

體力活動強度	說話速度指標
高	你在活動時呼吸急促得不能如常說話
中	你在活動時能如常說話
低	你在活動時仍能唱歌

世衛建議一個成年人每週至少要有150分鐘中等強度或75分鐘（即一星期中有5天不少於15分鐘）高強度體能活動。

上班族如何避免久坐？

不要以為上班族就無法避免久坐或不能每天進行體能活動。只要將站立、短距離步行及「零時間運動」融入一天的生活中，就算再忙碌也可以避免久坐，保持每天的活動量，例如：

時段	零時間運動#
上班途中	<ul style="list-style-type: none"> 排隊或乘車時做以下動作：腳尖企、肩頸伸展  <ul style="list-style-type: none"> 提早一個站下車，以步行或急步方式完成餘下路程 乘搭交通工具時，盡可能站立
辦公時段	<ul style="list-style-type: none"> 多走動：例如將水杯放於茶水間，每次都以急步行去飲水；使用離自己座位較遠的設備（如影印機或洗手間等） 腳部運動：坐著時可做腳部運動如踢腳 站立時段：設定時限（如每30分鐘）提醒自己離開座椅站起來活動5分鐘，如站起來講電話，站起來看文件等 開會小休：每一小時的會議中安排一至兩次「活動小休」（如站起來做手部伸展） 
午飯時段	<ul style="list-style-type: none"> 午膳後到街上或商場散步15分鐘 以行樓梯代替使用電梯或自動扶手梯
下班途中	<ul style="list-style-type: none"> 排隊等候交通工具時做以下動作：腳尖企、肩頸伸展 提早一個站下車，以步行或急步方式完成餘下路程 乘搭交通工具時，盡可能站立 
下班後	<ul style="list-style-type: none"> 在看電視或於每段廣告時間站起來、原地踏步或來回踱步 在晚飯後和家人或朋友一起散步

零時間運動是指不需要時間、金錢或器材，利用坐著、站著及步行時進行的體能活動。概念是鼓勵透過簡單動作，增加日常的運動量。

當然，若能配合適量的體能活動一同進行，例如每天早起30分鐘來做運動（例如緩步跑、游泳和跳繩）、下班後參加有興趣的運動小組（如健身小組或隊際運動）等，就能達至最佳效果。請謹記，站起來總比坐著好，有體能活動總比沒有的好，多站多做更好。所以就算未能一下子大幅減少坐著的時間或達到建議的體能活動量，多站一點、多行一點及多做一點體能活動都已對身體帶來裨益。如你仍未有做體能活動的習慣，應採取「循序漸進」的方式進行，在開始時應先嘗試進行少量體能活動，然後逐漸增加活動的頻率、強度和持續時間。將站起來及體力活動變成生活的一部分，持之以恆，自然就會活得更好、更健康，開心快活每一天。

參考資料：

- 世界衛生組織—身體活動
<https://bit.ly/30BMlgd>
- 世界衛生組織—WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior
<https://bit.ly/3vLMoNT>
- 衛生署—體能活動的分類及劇烈程度
<https://bit.ly/3MTePR1>
- 衛生署—多動及少坐
<https://bit.ly/3xYKpZb>
- 美國心臟協會—Stroke November 2021 Vol 52, Issue 11
<https://bit.ly/3xXvjDe>