

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 樂健身心動起來

不少人每天下班回家後都忙於做家务或上網等，有些人在假日裏更會甚麼也不做，變成了「沙發薯仔」。長年累月缺乏運動會增加健康風險，例如肥胖、抵抗力下降及患上心血管疾病等。根據本港衛生署資料顯示，全球每年有多達二百萬人因缺乏運動而死亡，可見運動的重要性。為保持身體健康，日常應進行適量帶氧運動。

在眾多運動當中，步行及慢跑是相對較中庸的選擇。美國哈佛大學的研究發現，每天步行一小時能減低患大腸癌的機率達百分之五十。慢跑時可以增加血氧量及加快新陳代謝，有助抗衰老、保持理想體重及增強人體抵抗力。此外，進行運動可以令大腦釋放安多芬神經傳遞物質，能讓人感到快樂，且具有止痛的作用，使人感到舒暢、壓力頓消。衛生署中央健康教育組建議，每星期進行三天累計兩個半小時的帶氧運動，每節最少維持十分鐘。運動有那麼多好處，大家快從今天起，為身心健康動起來！

青山醫院精神健康學院精神科資深護師劉蕙敏

(轉載自星島日報 | 保健至專 2013-08-19)

## 樂健身心動起來

周一：視光學/精神科

### 保健至專

不少人每天下班回家後都忙於做家务或上網等，有些人在假日裏更會甚麼也不做，變成了「沙發薯仔」。長年累月缺乏運動會增加健康風險，例如肥胖、抵抗力下降及患上心血管疾病等。根據本港衛生署資料顯示，全球每年有多達二百萬人因缺乏運動而死亡，可見運動的重要性。為保持身體健康，日常應進行適量帶氧運動。

在眾多運動當中，步行及慢跑是相對較中庸的選擇。美國哈佛大學的研究發現，每天步行一小時能減低患大腸癌的機率達百分之五十。慢跑時可以增加血氧量及加快新陳代謝，有助抗衰老、保持理想體重及增強人體抵抗力。此外，進行運動可以令大腦釋放安多芬神經傳遞物質，能讓人感到快樂，且具有止痛的作用，使人感到舒暢、壓力頓消。衛生署中央健康教育組建議，每星期進行三天累計兩個半小時的帶氧運動，每節最少維持十分鐘。運動有那麼多好處，大家快從今天起，為身心健康動起來！

整理：Kimmy

今日顧問  
青山醫院精神健康學院  
精神科資深護師劉蕙敏



註：明天由香港中文大學耳鼻喉頭頸  
外科學系教授唐志輝主理