



文：蕭巧玲

不同年齡組別人士的身體活動

根據世界衛生組織的定義，身體活動(Physical activity)是指任何由骨骼肌所帶動及消耗能量的身體動作。身體活動包括各類體育運動，以及包括遊戲、走路、家務、園藝等休閒活動。規律的身體活動可有效預防多種慢性病及癌症的發生，而且對於控制體重及提高心理健康亦具有十分顯著的效果。研究證實，不論是中等或高強度的身體活動，均會對健康帶來益處。

現今都市人由於生活節奏緊張，加上工作繁忙，大多數人都沒有養成恆常運動的習慣。科學研究表明，缺乏身體活動是造成人類死亡的第四大原因，佔全球死亡歸因的6%，而前三位的死亡歸因則按次為高血壓、煙草使用及高血糖。缺乏身體活動可影響整體健康狀況，並且增加罹患各類慢性病及癌症的風險。據估計，大約有21%至25%的乳癌和大腸癌、27%的糖尿病及30%的缺血性心臟病的負擔是由於缺乏身體活動所致。

為了在全球範圍內促進身體活動，世界衛生組織於2010年發佈了《關於身體活動有益健康的全球建議》。本文將參照有關建議內容，特別針對5至17歲、18至64歲和65歲及以上三個年齡組別人士，提出相應的身體活動建議。

日常生活中提高身體活動機會的方法

- ★ 少搭車，多走路；
- ★ 多走樓梯，少乘電梯；
- ★ 養成飯後散步的習慣；
- ★ 減少使用遙控器；
- ★ 多動手做家務，如抹窗、掃地、吸塵、洗車等；
- ★ 選擇動態的消閒活動，如逛街、跳舞、園藝、遠足、郊遊等。
- ★ 在小休時或午膳後，做一些伸展活動；
- ★ 減少進行如看電視、玩電腦及打遊戲機等靜態活動。

5至17歲兒童及青少年

兒童及青少年正處於快速生長階段，身體活動對兒童及青少年發育及體質的增強有積極的作用。研究表明，進行較多身體活動的兒童及青少年能獲得較多的健康益處。身體活動可促進心肺和代謝功能、增加肌肉力量、減少體脂、減低患心血管疾病的風險、增進骨骼健康，及預防抑鬱症等。從小開始並保持高水平和高強度的身體活動，可降低於成人階段患上心血管疾病和糖尿病的風險。此外，身體活動水平愈高的孩子，其發生肥胖的機會就愈低。身體活動更有助提高骨骼礦物質含量和骨質密度，以及增強肌肉力量。有見及此，世界衛生組織對5至17歲人士提出以下身體活動建議：



- 應每天進行累計至少有60分鐘中等到高強度的身體活動；
- 每天進行超過60分鐘的身體活動對健康帶來更大益處；
- 日常的身體活動應以有氧活動為主（有氧活動又稱耐力活動，常見例子包括慢跑、游泳、跳繩，騎自行車、爬山等）；
- 每週應進行至少三次高強度身體活動，包括強壯肌肉和骨骼的活動。

這些建議是以增進健康、預防慢性病為目的的最低日常身體活動目標，適用於不同性別、種族或收入水平的兒童和青少年。如可以的話，亦應鼓勵殘疾兒童或青少年達成建議的身體活動量。對於缺乏身體活動的兒童和青少年，應採取漸進的方式增加身體活動量，以期達至上述建議的活動量。

兒童及青少年的身體活動包括日常玩耍、遊戲、體育運動、交通往來、家務雜事、娛樂、體育課或有計劃的鍛鍊等。

18至64歲成人

成年期是生命中最有創造力和活力的時期，但由於同時充滿著各種諸如創業、擇偶、撫育、家庭及社會人際關係等方面的問題，所以成年期也是一個情緒緊張時期。為了應付生活上的種種問題，大多數成人忽略規律運動的重要性。充分的科學證據表明，身體活動量較高的成人有較好的健康素質，而且發生各類慢性病、乳腺癌和結腸癌等癌症，以及一些失能性疾病的風險亦較低。身體活動可增進心肺健康，降低冠心病、

心血管疾病、中風和高血壓的患病風險，更具有減輕壓力和焦慮的作用。積極進行身體活動有利於增進骨骼的健康，進而避免骨折的發生。

文獻指出，有氧運動是最適合成人的運動方式，對於保持健康體重具顯著效果。為保持健康體重，可通過多次短時間的活動累計，也可以通過單次長時間活動達到體能消耗的目的。世界衛生組織對18至64歲人士提出以下身體活動建議：

- 每週進行至少150分鐘中等強度有氧活動，或每週至少75分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動相當量的組合；
- 有氧活動應每次至少持續10分鐘；
- 為獲得更多的健康益處，應增加有氧活動至每週300分鐘中等強度或每週150分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動相當量的組合；
- 應每週進行至少兩天的大肌群參與的強壯肌肉活動。



這些建議適用於全體成人，同時亦適用於有殘疾的人士，但需要根據他們的運體能力和特定的健康風險或身體受限程度對建議進行個體化的調整。至於孕婦、產後婦女和曾發生心血管事件者，在計劃達到有關建議的身體活動量之前，需要採取特別的預防措施及尋求醫學意見。

成年人的身體活動包括日常的休閒活動、交通往來（如步行或騎自行車）、職業活動（如上班工作）、家務勞動、玩耍、遊戲、體育運動或有計劃的鍛鍊等。

65歲及以上老年人

老年人身體機能逐漸退化，由於肢體的控制及協調能力下降，多數老年人都採取久坐不動的動態生活方式，

加上基礎代謝率下降，老年人容易出現肥胖及患有慢性病的情況。故此，應鼓勵老年人積極參加適宜的身體活動，如走路及打太極拳等，以鍛鍊身體及改善其各種生理功能。老年人保持身體活動，可增進其骨骼健康，減少跌倒的風險，更可改善其認知功能及社交能力。世界衛生組織對65歲及以上人士提出以下身體活動建議：

- 每週進行至少150分鐘中等強度的有氧活動，或每週至少75分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動相當量的組合；
- 有氧活動應每次至少持續10分鐘；
- 應增加有氧身體活動至每週300分鐘中等強度或每週150分鐘高強度有氧活動，或中等和高強度兩種活動相當量的組合，以獲得更多的健康益處；
- 活動能力較差的老年人應每週至少有三天進行提高平衡能力和預防跌倒的活動；
- 應每週至少進行兩天的大肌群參與的強壯肌肉活動；
- 因健康狀況不能達到所建議的身體活動水平的老年人，應盡可能在能力和條件允許的情況下積極進行身體活動。



中等強度與高強度身體活動

這些建議適用於所有老年人，同時亦適用於有殘疾的人士，但需要根據他們的運體能力和特定的健康風險或身體受限程度對建議進行個體化的調整。對患有特殊疾病（如心血管疾病和糖尿病）的患者，在計劃達到有關建議身體活動量之前，需要採取特別的預防措施及尋求醫學意見。

老年人的身體活動包括日常的休閒活動、交通往來（如步行或騎自行車）、職業活動、家務勞動、玩耍、遊戲、體育運動或有計劃的鍛鍊等。

● 中等強度身體活動

- ★需要中等程度的努力並有明顯的心律加快。與靜坐相比，一個人消耗的卡路里在進行中等強度活動時可達3至6倍。
- ★快走、跳舞、園藝、家務、傳統打獵和聚會、與兒童一起積極參與遊戲和體育運動、帶寵物散步、一般的建築工匠工作（例如，鋪瓦、刷油漆）、搬運少於20公斤的物品。

● 高強度身體活動

- ★需要大量努力並造成呼吸急促及心律顯著加快。與靜坐相比，一個人消耗的卡路里在進行高強度活動時可達6倍以上。
- ★跑步、快速上坡行走/爬山、快速騎自行車、健美操、快速游泳、競技體育運動和遊戲（例如：傳統運動、足球、排球、曲棍球、籃球）、用力鏟挖或挖溝、搬運多於20公斤的沉重物品。

（資料來源：世界衛生組織）



（作者：衛生局高級技術員）

