

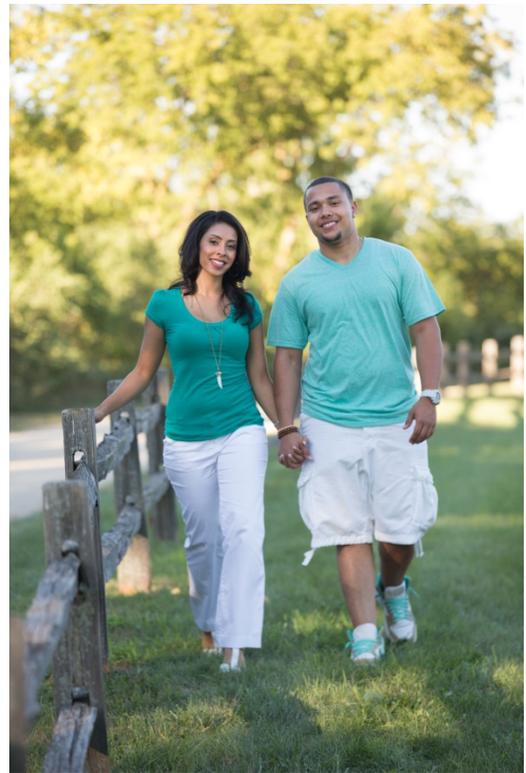
健康生活

開始一項運動計畫

規則的運動是健康生活方式的一部份。如果您符合下列情形，請與您的醫生討論您應該做什麼類型和多少的運動。

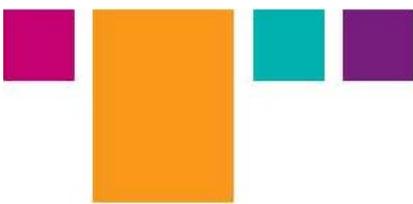
- 沒有做運動
- 有任何健康問題
- 懷孕
- 超過 60 歲

目標是要在每週的大部分日子做運動。每一次運動 30-60 分鐘。為防止受傷，慢慢地增加日數和作運動的時間。



規則的運動可幫助：

- 改善您心臟和肺的功能
- 保持健康的體重或幫助您減輕重量
- 促進平衡、肌肉和關節的彈性
- 放鬆壓力和緊張，並改善您的心情
- 降低心臟疾病、高血壓、骨質疏鬆症和糖尿病的風險



準備開始：

- 選擇您喜歡做的運動
- 試著做不同類型的運動，以增加健康利益以及避免無聊和受傷

運動的類型：

- **有氧運動**移動大肌肉並改善您心臟和肺的健康。例如走路、跑步、有氧舞蹈課程、騎單車、游泳、網球和跳舞。

走路對剛開始運動的人是個很好的選擇。您只需要一雙很好的運動鞋。走路可以消耗跟跑步一樣多的熱量，而不會對您的關節造成衝擊。走路對您的心臟和肺很好。它也可以幫助防止骨質疏鬆症（一種常見的骨骼疾病）。



- **強化訓練運動**加強肌肉和建立強壯的骨頭。使用舉重、彈力帶、其他舉重器材以及伏地挺身和仰臥起坐都是強化訓練的例子。如果您有高血壓或其他健康問題，請在開始做強化訓練前，先與您的醫生討論。

- **彈性運動**，又稱為伸展運動，增加肌肉的長度以改進平衡和關節的健康。在運動前後做伸展運動很重要，它也可以自成為一項運動。例子包括瑜珈和太極。

- 每一節運動開始和結束時做 5 分鐘柔和的運動或伸展運動。例如，跑步前和後走 5 分鐘路。這可以幫助防止受傷。
- 以適當的進度做運動。
聽聽您的身體。如果您有下列現象，即表示您運動過猛：
 - 您的關節、腳、足踝或腿感覺疼痛
 - 呼吸困難
 - 運動後感覺虛弱、昏厥或暈眩

如果發生下列情形，請停止運動並打電話給您的醫生，或 911；

- 胸部、左頸、肩膀或手臂疼痛或感覺有壓力
- 突然暈眩
- 皮膚蒼白、看似生病
- 暈倒

如果您有任何問題或疑慮，請與您的醫生或護士討論。

您不必獨自面對這些！欲取得可以幫助您健康生活的課程和工具，請致電 Alliance 健康保險計畫，電話號碼：510-747-4577。

免費電話：1-877-932-2738

加州電話轉接服務(CRS)/TTY 專線：711 或 1-800-735-2929

服務時間是週一至週五，早上 8 點至下午 5 點。

www.alamedaalliance.org



Health care you can count on.
Service you can trust.

本手冊乃摘錄自「開始運動計畫，2007年11月」。健康資訊翻譯。已授予權限可使用和複製這些資料於非營利教育性用途，前提是未經 Alameda Alliance for Health 許可，不得修改內容。

LH-2, 2015年10月