

运动

关于运动

什么是运动强度?

不同群体的身体活动

别等了，现在开始吧!

参考

关于运动

您可能意识到运动的重要性，但是您知道什么类型的运动适合您，您需要运动的频率以及您应该进行多激烈的运动吗？以正确的强度运动可以帮助您从中获益最多。本文将帮助您更了解自己的锻炼计划。

事实上，运动对身体健康很重要，因为它帮助促进所有年龄段人群的整体健康。除了帮助您管理体重之外，保持身体活跃还有助于控制或降低高血压、高胆固醇、糖尿病和心脏病的风险。¹



什么是运动强度?

运动强度是用来衡量当您进行有氧运动（如步行或骑自行车）时的难度。您可以通过测量图1所示的项目来了解锻炼的强度。²

I) 您觉得怎么样?

个人的运动自觉强度 (Perceived level of exertion) 因人而异



II) 您的心率

随着运动强度的增加而提高心率

您的运动自觉强度与您的心率密切相关。如果您认为您正努力运动中，您的心率可能会提高!

图1. 您的运动有多激烈?

您还可以使用谈话测试来测量您的运动强度 - 参见图2³

<p>中等强度身体活动</p> <p>在活动期间，您可以讲话，但无法唱歌</p> <p>讲话</p> <p>唱歌</p>	<p>高强度身体活动</p> <p>你会喘得无法多说几句话</p>
---	--

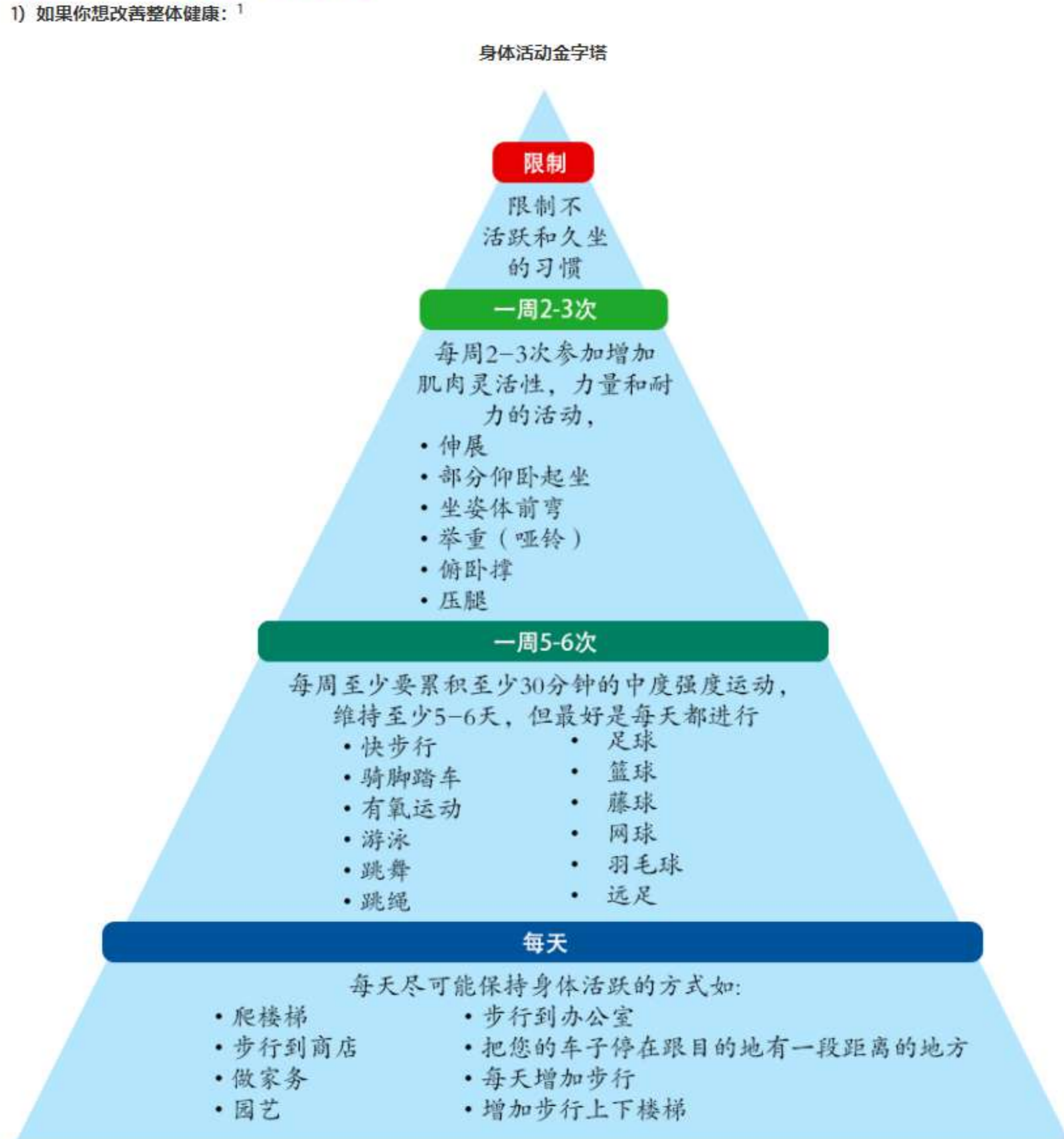
图2. 谈话测试

那么，中强度和强力活动的例子是什么呢？³



不同群体的身体活动

1) 如果你想改善整体健康：¹



• 每天适度运动30分钟对降低慢性疾病，包括冠状动脉心脏病和糖尿病，的风险非常重要。

• 每天中等强度的运动45-60分钟可以防止超重或肥胖。

• 每天中等强度的运动60-90分钟有助于预防体重增加和反弹

2) 身体超重？¹

• 慢慢开始身体活动，逐渐增加强度

• 将一个单一长时间的body活动分解成几个短时间的身体锻炼。

• 每天进行45-60分钟的中等强度身体活动，以防止从身体超重到肥胖。

• 每天进行60-90分钟的中等强度身体活动或较短时的高强度身体活动，以防止体重增加或反弹 (给予曾经肥胖的个人)

• 以避免不必要的伤害，请问您的医生如果您不确定哪种类型的运动适合您。

3) 高血压？⁴

• 在一周的大部分时间内进行中等强度身体活动大约30-45分钟 (例如快走)

• 然而，在开始锻炼计划之前，请问您的医生

4) 高胆固醇？⁵

• 每天进行30-45分钟的有氧运动 (快走，慢跑，骑自行车和游泳)，每周至少5次。

5) 糖尿病？

• 每天进行30分钟 (每周至少5次) 的中等强度身体活动或每天20分钟 (每周至少5次) 剧烈的有氧运动 +/- 每周2次的阻力运动 (例如举重)⁶

• 但是，在开始任何运动计划之前，您应该咨询医生以确定您的体能水平。您应该知道什么类型的运动适合您，因为并不是每种运动都适合糖尿病的开发症。⁷

6) 压力大?

压力可能会增加您的高血压，高胆固醇和糖尿病的风险。⁸ 运动是化解和克服压力的有效途径。您可以步行，爬楼梯，慢跑，骑脚踏车，做瑜伽，练太极拳，园艺，举重或游泳，任您投其所好。⁹



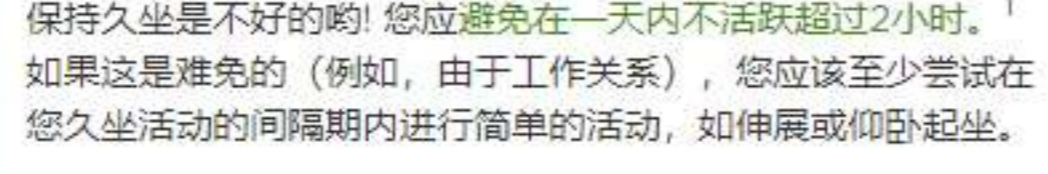
不要久坐!

身体不活跃不仅指缺乏运动，而且还包括以下被动行为，如：

- 观看电视节目
- 读书
- 在电脑上工作
- 打电话
- 驾驶

保持久坐不是好的哟! 您应避免在一天内不活跃超过2小时。¹

如果这是难免的 (例如，由于工作关系)，您应该至少尝试在您久坐活动的间隔期内进行简单的活动，如伸展或仰卧起坐。



总是忙碌，没有时间运动?

这里有一些简单的提示以帮助您在繁忙的日程中保持活跃¹⁰。

- 增加步行 - 您可以不开车但步行到附近的商店，把车停在远离商场后步行过去，或者走楼梯而不搭电梯。每天行走至少30分钟可以让您的心脏更健康!
- 做家务
- 做园艺
- 在讲电话时站立
- 遛狗
- 伸展去拿放在高处的物品，蹲下或弯着地板上的物品

别等了，现在开始吧!

也许您从来没有运动过，觉得开始这旅程很困难。以下是一些帮助您入门的技巧¹¹：

- 选择适合和愉快的活动**
- 找寻一个一起锻炼的伴侣，这样您就可以不容易错过计划 - 您们两人可以互相激励**
- 设定目标，让您在失去信心时继续前进**
- 完成锻炼后，奖励自己 (但避免使用食物作为奖励!)**

您可以通过记录个人身体运动量来监视进度。健身跟踪设备，健身应用程序，甚至一些新的智能手机和智能手表可以帮助您。它们都非常方便使用。还等什么? 开始运动吧!

参考

1. Ministry of Health Malaysia. Malaysian dietary guidelines key message 3-be physically active everyday; 2010.
2. Mayo Clinic. Exercise intensity: How to measure it. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-intensity/art-20044687>. Accessed 19 September, 2019.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Measuring physical activity intensity. Available at <http://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/measuring/>. Accessed 19 September, 2019.
4. Malaysian Society of Hypertension. What is high blood pressure and a healthy lifestyle? Available at <http://msh.myl/>. Accessed 8 October, 2019.
5. Ministry of Health Malaysia. 4th Edition of clinical practice guidelines: Management of dyslipidemia; 2011.
6. Ministry of Health Malaysia. Clinical practice guidelines: Management of type 2 diabetes mellitus (5th Edition); 2015.
7. Diabetes Malaysia. Starting to exercise. Available at <http://www.dietitians.org.my/health-info>. Accessed 8 October, 2019.
8. Bergmann N, et al. Endocr Connect 2014;3:R55-R80.
9. Mayo Clinic. Stress management. Available at <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469?pg=2>. Accessed 19 September, 2019.
10. American Heart Association. Get moving: Easy tips to get active! Available at <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/get-real-about-getting-active#vrvov19601>. Accessed 8 October, 2019.
11. WebMD. How to start an exercise program. Available at <http://www.webmd.com/fitness-exercise/how-start-exercise-program?page=1>. Accessed 19 September, 2019.