

健康體能

健康體能的好處包括可降低罹病率及死亡率；減少冠狀動脈心臟病、糖尿病、大腸癌、高血壓、高血脂、骨質疏鬆發生；每週累積 2000 大卡可降低 43% 死亡危險；每週 500 大卡輕微的活動量，比完全靜態生活的人，減少 27% 死亡機率；運動 1 小時，可延長至少 2 小時以上壽命；減少憂鬱症發生；增強親子關係、人際關係與社交能力。因此保有好的體能，能夠益壽延年、延緩慢性病的發生、減少危險因子的傷害、提高生活品質、並可節省醫療支出。

一、開始運動永遠不嫌晚：

中年以後的運動習慣較年輕時更為重要。年輕時從事的運動，並不能保障中年後的健康，除非持續運動。相反地，如果年輕時很少運動，中年後為了健康，常常運動，死亡率可以明顯降低。即使是老年人，作一些輕鬆的運動（如散步），也可以得到明顯的健身效果。

二、運動生活化—多動 1 分鐘，多活 2 分鐘：

對於生活忙碌的人，運動可以在日常生活中完成，只要累積走路、爬樓梯、做家事等活動，一天很容易累積 30 分鐘的運動。週末假日有時間，再從事如球類活動、郊遊健行等休閒運動。

三、增加活動量小撇步：

1. 上下班提前一個站下車，走一段路上班或回家。
2. 停車時停遠一點，不要浪費時間找最近的車位。

- 3.五樓以下，等電梯不如爬樓梯。樓層高的話，可以提前出電梯，再爬幾層樓梯。
- 4.如果與附近辦公室的同事討論公事，不妨走過去，不要使用電話。
- 5.沒帶便當的話，中午走出去吃中餐，不要叫便當。
- 6.有空時自己洗車，少用機器洗車。
- 7.到大賣場購物時，先空手走一圈，看好要買的東西後再回頭推車，一次買齊，省時又可以達到運動的效果。
- 8.晚上陪家人散步，帶小孩去公園玩，少看電視。
- 9.晚上自己去丟垃圾。

【資料來源：衛生福利部】