



怎樣才能使運動 成爲生活習慣？

如果您沒有活動身體做運動的習慣，那麼可能有人已經告訴你應該開始活動活動了。這是因爲經常活動身體可降低得心臟病和中風的風險。同時也可以幫助你降低或控制好其他的風險因素— 高血壓、高血膽固醇、體重過重以及糖尿病。

然而好處還不止於此。你看起來氣色會更好、感覺更美、身體變得更強健又靈活、更有精力，而且減低壓力和緊張。

我如何開始？

- 如果你有下列的情形，和醫生討論一個適合你個人的體能活動計劃，
 - 你長久以來一直都不活動或者有健康方面的問題，
 - 你正值中年或更年長，而且你正計劃做較爲劇烈的運動。
- 選擇自己喜歡的活動項目。配合自己作息時刻表選定一個開始日期，並且給自己充足的時間來開始你的計劃。
- 穿舒適的衣裳和鞋子。
- 開始慢慢來—不要做得過分了！
- 設法每天在同一時間運動，如此它便成爲你生活方式中的例行部分。
- 每次運動之前、之間和之後都要喝水。
- 邀請一個朋友和你一起開始這個計劃 — 利用好友同行的方法！

- 作筆記，寫下你運動的日子、記錄所行的距離或鍛煉時間的長短，還有活動之後您的感覺如何。設定目標，每星期至少要做150分鐘（2小時又30分鐘）中等強度的運動，或者75分鐘（1小時又15分鐘）劇烈程度、有氧運動。如果你有高血壓，設定目標，每星期至少要有 3 至 4 次中等強度的體能運動，每次至少40分鐘。
- 如果錯過一天，想法補回一天。切勿在下一次運動時加倍運動的時間。

如何讓自己有恆心？

- 全家一起來活動！有個相互支援的系統相當美好，而且你讓他們養成重要的健康習慣。
- 參加運動團體、健身俱樂部或是 YMCA。
- 選擇自己既喜歡又方便的活動。如果需要配合天氣好的運動，那麼想好一個方案以備天氣不佳的日子（例如：天下雨時，就到購物商場內走步而不去公園）。
- 學習一項新的您認爲會喜歡的體育活動，或者去上課加強增進自己已經會的項目。

(continued)



- 進行各式各樣的活動。一天快走，下一次游泳。然後周末時去騎單車！
- 讓身體活動成爲例行活動，如此就會養成習慣。
- 如果你停止了一段時間，無論長短，切勿放棄希望！只要從頭再開始 — 慢慢來，逐漸鍛煉回到你原先的步調。

其他還有哪些我該知道的事情？

- 嘗試不要去跟別人相比較。你的目標應該是自己的健康和健美。
- 想一想你喜歡自己運動還是和別人一起運動，戶外還是室內、一天中何時是最佳時刻、以及你最喜歡去做哪種運動。
- 如果感覺想要放棄，提醒自己當初你為什麼開始的所有原因。也想想看你一路走來都已經努力這麼長久了！
- 不要對自己要求過嚴。你應該可以邊運動邊講話。另外，如果運動後要花十分鐘以上的時間才恢復過來，那麼你就是運動過猛了。



如何可以學習更多資訊？

- 1 請教自己的醫生、護士或其他醫護專業人員。如果你有心臟病或曾經中風，家庭成員也就可能面臨高風險。對他們而言，立刻進行改變去降低風險非常重要的。
- 2 請致電1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721)，或上網站 heart.org 了解更多有關心臟病的詳情。
- 3 有關中風的詳情，請致電 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) 或瀏覽我們的網站 StrokeAssociation.org。

您是否有疑問或意見要問自己的醫生或護士？

請花幾分鐘的時間寫下自己的問題以便下次去見你的醫護人員時可以諮詢他們。

舉例而言：

我該不該自己量脈搏？

我是否會運動「過度」？

My Questions:

我們備有許多其他的說明資料和宣教手冊，以便幫助大家採取健康的選擇去降低個人的風險、控制疾病或照顧所摯愛的人。請上網站 heart.org/answersbyheart 學習更多的知識。
知識就是力量，所以要時時學習、好好生活！

