

強迫自己做超過您的能力範圍以外的步行。

- 永遠不會是太遲開始。如果您在大部分的日子不能步行三十分鐘，記住：做一些活動勝過完全不做。
- 在未開始前，如果您屬於下列的情況，已有一段時間不活躍，去見您的醫生吧：過去曾患心臟病或胸部疼痛、曾患糖尿病、極為過胖、是抽煙者或血壓高。

有關在您的區內的步行會的詳情，請聯絡最就近您的新南威爾士州運動暨娛樂部 (NSW Department of Sport and Recreation) 的分區辦事處（在 L - Z 電話簿白頁的“NSW”一欄下列出）或請聯絡該部門的總部，電話：(02) 923 4337。

在這篇文章出版時，上述的電話號碼是對的，但沒有不斷地更新。您可能需要查看電話簿上的電話號碼。

經常運動 — 比您所想像的更容易

REGULAR EXERCISE —
IT'S EASIER THAN YOU THINK

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

您是不是想做更多的運動，卻感覺您沒有時間去做呢？或您是否認為自己那麼不健康，以致太難做運動或運動使您的肌肉疼痛呢？

如果是的話，請繼續讀下去，您就會覺得出乎意外的驚訝和欣喜。很多人沒有經常運動，因為他們認為自己太忙或不夠健康，其中一個原因是他們以為要每天做至少半個小時運動，才有益處。他們並且以為必須是劇烈的運動才好。

但現在健康方面的專家們告訴我們一個喜訊：就是您不需每天一次過做三十分鐘的運動，您可以在一天中把運動的時間分成較短的時間去做——例如，在早上輕快地步行五分鐘至公共汽車站，午餐後，步行十分鐘，晚上步行十五分鐘。只要您在一天之中做足三十分鐘中度輕快的運動便可——最好是每天都做——您就會更健康。視乎您的生活方式，您可以用很多種不同的方式來在一天之中編入步行的時間——帶狗外出散步、走路去商店買東西、帶孩子們外出散步、或與他們一起走路上學、與朋友們一起散步、或在海灘上或公園內散步或參加步行會。

記住：經常步行的人心臟病發和中風的可能性較低，而且在中年時患糖尿病的可能性也較低。較活躍的人患大腸癌的可能性也較低。經常步行就較易控制體重、幫助您睡得更好和甚至使您的骨骼更強壯——這對預防骨質疏鬆病 (osteoporosis) 有幫助，很多更年期後的婦女受這種使骨骼疏鬆的疾病所影響。

步行也是一種鬆弛的好方法。辛苦工作了一整天的人往往說：他

們下班後最不想做的事是散步——他們以為這只會使他們感覺更疲倦。其實剛剛相反——步行通常使您感覺更富精力，而不是更少精力。

若要獲得散步對健康的好處，必須輕快地進行，但不是指快速地步行以致使您感覺不舒服。選擇最適合您的速度吧，您仍應在散步時可以舒適地講話為宜。一些要記住的秘訣是：

- 穿輕便的、鬆身的衣物和平底裝有舒服墊子的鞋子。如果您在黑暗中走路，應穿淺色的衣物，以便駕駛摩托車者可以容易看到您。
- 戴上帽子和太陽鏡，並且在露出皮膚的地方搽 SP 15+ 的太陽油。避免在一日之中最熱的時候散步。
- 如果您的呼吸變得不舒服，就應慢下來或停止散步。
- 避免在飯後立即散步。如果您發燒或是大傷風，就不要散步。
- 在您未開始輕快地步行前，可以先讓您的肌肉做“熱身”的運動——方法是慢慢地來回走動，並且移動您的兩隻手臂大約五分鐘。
- 先開始做一些簡單的事，例如在午膳的時間步行。您不須