



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

告別久坐不動生活模式



根據世界衛生組織建議，18-64歲成年人每週應：

- 進行最少150分鐘中等強度的帶氧體能活動；
- 或 最少75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動；
- 或 相等於混合兩種活動模式的時間。



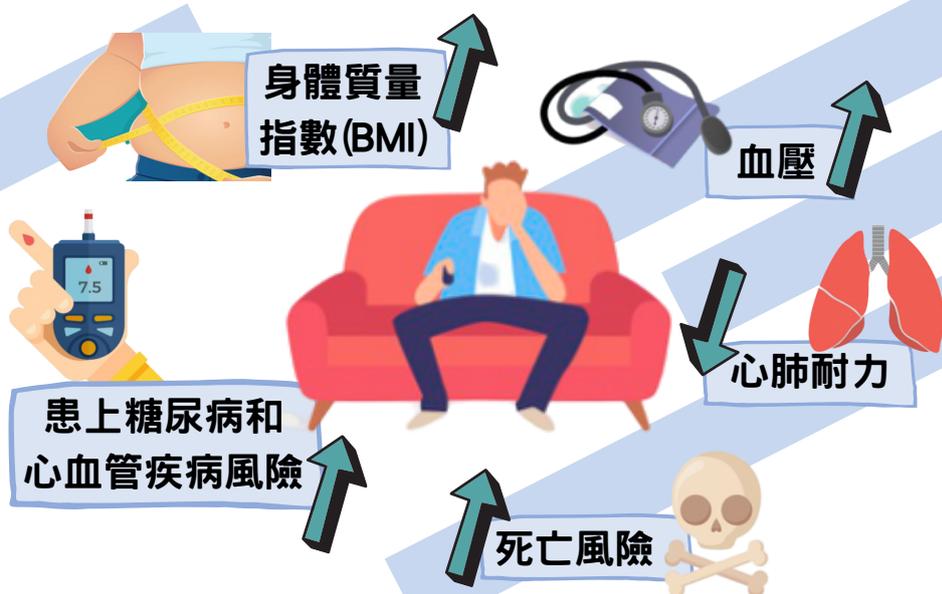
然而，礙於社交距離限制和運動場所關閉，我們難免於疫情期間長留家中，大大減少了身體活動，增加了靜態行為。靜態行為是指坐著、能量消耗只是稍高於休息狀態的低能量消耗活動。

圖表一：體能活動譜

活動強度	靜態活動	低等強度體能活動	中等強度體能活動	劇烈強度體能活動
例子	<ul style="list-style-type: none"> • 坐著看電視 • 坐在螢幕前的娛樂 • 桌面工作 • 乘坐汽車 	<ul style="list-style-type: none"> • 站立 • 散步 • 洗碗碟 • 熨衣服 	<ul style="list-style-type: none"> • 快步行 • 上樓梯 • 游泳(慢速) • 踏單車(悠閒地) • 打高爾夫球(步行及手提) 	<ul style="list-style-type: none"> • 緩步跑 • 跳繩 • 游泳(快速) • 籃球比賽



上圖顯示，靜態行為包括坐著看電視和乘坐汽車等多項靜態活動。在香港，約四成人每天花8小時或以上坐著。久坐少動的生活模式可增加患上多種疾病的風險（如右圖）。





研究發現，中斷持續坐著的次數與較細的腰圍，較低的體重指標、三酸甘油脂水平、空腹和2小時的血糖水平等有關連。
以下是在日常生活中減少久坐的小貼士：

在家裡：

- 限制每日看電視或使用電腦的時間不超過2小時
- 站著摺疊衣服
- 飯後與家人散步

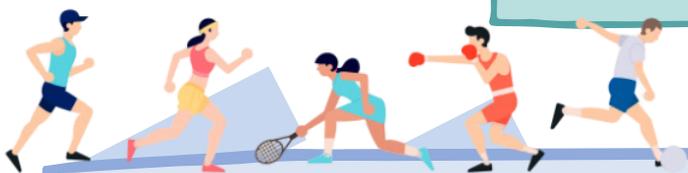
在工作場所：

- 到別的樓層時，以行樓梯代替乘搭升降機
- 選擇使用距離較遠的洗手間或茶水間
- 習慣每小時站起來和離開桌子至少一次



在旅途期間：

- 乘搭交通工具時，盡可能站立
- 提早一或兩個車站下車，剩餘的路程以步行代替



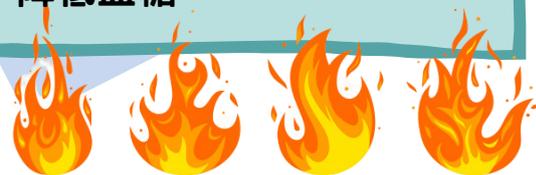
6月19日起，限聚令進一步放寬，康樂文化設施如戶外籃球場、游泳池等場地重開，市民可重新使用設施進行活動。但仍有機會與他人有身體接觸，或共同使用公共設施，存在傳播病毒的風險。

避免於社區感染新型冠狀病毒，可考慮在家運動。進行只需要簡單器材的運動，如瑜伽、**高強度間歇訓練 (HIIT)** 等。但是，增加運動量前，應先完成體能活動適應能力問卷 (PAR-Q)，並徵詢醫生意見！



高強度間歇訓練 (HIIT) 指在短時間做出需要爆發力的動作，並在中間穿插長時間的低強度活動來讓心跳恢復，可在最短的時間內獲得最大的健康益處：

- 短時間內燃燒大量的熱量
- 提升新陳代謝
- 提高肌肉耗氧量
- 降低安靜心率和血壓
- 降低血糖



注意：

高強度間歇訓練 (HIIT) 並不適合較年長人士，健康人士在進行此活動前，必須諮詢醫生意見，並在專人指導和循序漸進原則下進行。



PAR-Q問卷