

開始進行身體活動

October 2003

以下的資料改編自美國糖尿病協會 (www.diabetes.org) 和新西蘭運動與娛樂協會 Sport and Recreation New Zealand (www.sparc.org.nz) 的信息

1. 跨越第一個障礙

萬事開頭難。我們都有很多藉口來拒絕開始增加我們的身體活動量。但是，**有心不怕遲**。除了一些少有的例子外，不論你是傷殘還是受過傷，你仍然可以適當提高你的活動度。以下有一些提示助你怎樣去開始。

1.1 你認為自己太老了？

- 選擇參加一些有和你年齡相仿成員的課程或小組，如步行小組、水上活動、伸展運動、太極、有氧課程和一些其它的在你年齡段裏的小組。
- 向你區域的YMCA、YWCA、資訊中心或區域運動中心諮詢有關的課程和活動。
- 你的家庭醫生或護士可以為你開一個運動計劃的處方 - “綠色處方計劃”。你也可以致電 0800 228 483 獲取更多信息。這個計劃能夠幫助你選擇一個適合你的活動。

1.2 你認為自己太胖？

- 不要以為做運動是尷尬或為難的事 - 許多人在開始的時候會感到很為難。但事實上，當別人看到你為提高自己的健康而堅持時，他們都會羨慕不已。
- 如果你正試圖減輕體重，即使是少量的活動也會對你有幫助。
- 請記住：當你進行運動後，你的體重不一定降低，但你體內的脂肪將會轉為肌肉（改變身體的組合和形狀）。即使你的體重沒有改變，但已經是達到目的（包括健康和外形）。

1.3 你認為自己太虛弱？

- 有規律的身體活動會很快的幫助你提高力量和活力。

1.4 你認為自己病的很重？

- 當然，你不能在生病的時候做運動。但是，當你的狀況有好轉時，有規律地的運動能幫助你維持健康。一點點開始並堅持下去。

1.5 你覺得自己太忙了？

- 你並不必花上幾個小時運動來得到效果。最佳的效果是來自規律和適中的運動（例如：每天30分鐘輕快的步行）。
- 在你的日常事物中做一些調整，例如：走樓梯取代坐電梯；走路上班 / 購物來取代乘車，這些調整和你的計劃活動所得到的效果是一樣的。

DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL diabetes@diabetes.org.nz INTERNET www.diabetes.org.nz INFORMATION 0800 DIABETES

1.6 你認為自己太累了？

- 有規律的運動將帶給你更多的精力。增強你的肌肉和調節你的心臟、肺部和血管，能帶給你更多的精力來處理你的日常工作和生活壓力。

1.7 你感到氣餒？

- 每個人都會有情緒低落的時候。然而，運動已被證實可以改善你的情緒。如果你可以克服第一個障礙開始進行運動，你會發現有規律的運動會使你變的更樂觀和快樂。

2. 製定實際的目標和獎勵

- **目標能幫助你製定計劃。**它會使你朝著特定的方向前進。達到目標標誌著你的成功和使你感覺愉快。製定新目標能使你堅持不懈。開始前先問自己為什麼要計劃運動 – 是爲了減肥，還是爲了減輕壓力等。這就是你最終的目標。
- 當你有了最終目標以後，便要**製定一個實際的短期目標來進行運動。**最好每天能額外多做十分鐘運動和實現你的目標，這比製定一個目前你不能達到的目標要好的多。請記住要先從小量運動開始，然後再逐漸增加。
- **把你每天運動的成果記錄下來** – 如：日記式的記錄、記在日曆上、或使用計步器，使用每日活動日誌製定你的目標和記錄你的進展。
- 並且**爲達到了目標而獎勵自己。**

3. 一些實際的建議來幫助你保持動力

- 選擇一些你感興趣的運動，這可以幫助你堅持不懈。
- 多元化的活動可以避免產生厭倦感。
- 與朋友或家人一起運動，這樣可以增加動力和互相鼓勵。
- 當你製定短期目標時，請記住要先從小量運動開始，然後再逐漸增加。
- 記下所有防礙你運動的因素，因爲這可以幫助你設計策略來克服它。
- 在你的日常生活中，將“運動時間”定爲“不可商量的時間”。

4. 使用計步器

計步器是非常有用的工具來幫助你開始進行運動和達到目標。購買一個計步器並且計算你一天走多少路。只需 \$10 (數量有限) 你可以在 Diabetes Suppliers Limited (0800 DIABETES) 買得到。

大多數的成年人在開始適度至強度運動以前並不需諮詢他們的家庭醫生。然而，對一些患有糖尿病、心臟病、或任何糖尿病併發症的人士，在進行運動以前最好先諮詢你的醫生和糖尿病科小組。

(信息取於新西蘭糖尿病協會，亞裔健康支援服務翻譯)

DIABETES NEW ZEALAND INCORPORATED

NATIONAL OFFICE: WILFORD HOUSE, 115 MOLESWORTH STREET, P.O. BOX 12-441, WELLINGTON

PHONE (64) 4 499 7143, FACSIMILE (64) 4 499 7146

EMAIL diabetes@diabetes.org.nz INTERNET www.diabetes.org.nz INFORMATION 0800 DIABETES