

從現在開始 – 增加你的身體活動

改編於美國糖尿病協會網站友情提供的材料www.diabetes.org

千里之行始於足下。加強鍛煉也是一樣。這都來自於你每天一步步的堅持。這就像開始任何旅程一樣即簡單又困難。

第一步的邁出可能是很艱難的。你可能從來沒有運動過。或許你嘗試過，但隨後幾年你就放棄了。你可能剛被檢查出患有糖尿病，這使你心裏難受甚至覺得受到打擊。我們總有很多的理由不去參加身體鍛煉。我們可能會想我們：

- 太老了
- 身體太重了
- 太虛弱了
- 病得太重了
- 太忙了
- 太累了
- 太消沉了

但是，記住任何時候都不晚。 不要有借口，即使你是殘疾，受了傷，你仍然可以改進你的健康狀況。一旦你開始運動，你會對你那些借口消失得這麼快而感到吃驚。



太老了？

找一下與你年齡相仿的課程或活動小組。 有老年人散步組、水中鍛煉班、柔韌性課程、太極班、椅上帶氧運動班。你可以從當地的YMCA、YWCA 或者是信息辦公室查詢。

綠色處方普及全國，你的家庭醫生可以給你製定參加這個鍛煉計劃的處方。可以打電話 0800 ACTIVE (0800 228 483)。如果你周圍什麼都沒有，你可以和你的親戚或朋友開始你們自己的鍛煉計劃。

身體太重了？

如果你覺得太笨拙了或困窘以致於不參加鍛煉，那就參加俱樂部。剛開始時，大多數人會覺得有點害羞。但是事實上当大家看到你遵守承諾改善健康時，他們會欽佩你羨慕你。

如果你正在減肥，即使少量的有規律地的身體鍛煉也會有幫助。記住，有時你參加鍛煉後你的體重不一定會下降，但你已經把脂肪轉變成了肌肉（改變了你的身體組成）。即使你的體重沒有變化這也是個很大的成績（對你的健康和體態而言）。



太虛弱了？

有規律的身體鍛煉會很快地幫你得到更多的力量和精力來維持日常生活。

病得太重了？

當然，當你生病或者你的血糖水平很高時你是不能鍛煉的。一旦你感覺好些時，有規律的鍛煉會幫助你維持健康。一點點開始並堅持下去。



太忙了，沒時間？

你不必花上幾個小時鍛煉才能看到它的成果。最佳的結果來自於有規律地緩和的鍛煉（例如，每天 30 分鐘輕快的散步）。

把你每日的行程做一點改變，你就能達到鍛煉的目的。例如，走著去上班或商店代替開車。當你看早間新聞或晚間新聞時騎那種鍛煉用的自行車。把你鍛煉的時間作為你日常活動的一部份，這會使鍛煉更容易堅持下去。

太累了？

實際上有規律的鍛煉會增加你的能量。塑造你的肌肉，調節你的心臟、肺和血管，給你更多能量來處理日常工作和壓力。

太消沉了？

每個人都會有心情低落的時候，特別是如果你患有慢性病或剛被診斷出健康有問題。然而，鍛煉已經被證明可以改善心情。實際上許多精神科醫生正在將鍛煉作為治療抑鬱症的方法。如果你能克服障礙邁出第一步，你將能發現有規律地進行鍛煉會讓你變得樂觀愉快。



第一步

對某些人來說，邁向健身的第一步可能是要拜訪醫生。如果你有糖尿病併發症、心臟病史或者患糖尿病 5 年以上，在開始鍛煉前你要進行全面的身體檢查。

這包括檢查你的：

- 血壓
- 血脂（膽固醇）
- HbA1c（一個測量你的平均血糖水平的血液測試）
- 心臟和循環系統的健康狀況
- 眼睛

- 足部

你和你的醫生或者糖尿病護理指導員可以一起探討最安全和最適合你的鍛煉方法。有些鍛煉方法很不適合患糖尿病併發症的病人。如果可能的話，你應從你的家庭醫生或糖尿病護理指導員那裏得到一個鍛煉的處方（綠色處方）。從你的醫生那裏得到一個針對你目前鍛煉水平，你的特殊健康狀況和糖尿病管理的計劃。

設定一些目標

製定目標能給你的計劃一個雛形。它們會使你朝著特定的目標前進。達到目標證明了你的成功，使你心情愉快。設定新的目標讓你堅持不懈。開始前你自問一下為什麼要鍛煉。

你想要：

- 感覺更好？
- 活動更靈活？
- 減肥或者改變身體組成？
- 變得強壯？
- 精力更充沛？
- 減少壓力？
- 保持健康同時學習如何過有糖尿病的生活？
- 減少得糖尿病併發症的危險，比如心臟疾病？
- 使你的醫生或伴侶停止對你的批評指責？
- 改善你的血壓和血糖水平？

一旦你有了最終目標，接下來製定一個短期的，實際的，並容易達到的目標。遵守“每天多做十分鐘的身體鍛煉”並付諸行動，這比你設定一個目前還達不到的目標好。

當你設定短期目標時，應一點一點慢慢地增加。例如，開始每天步行十分鐘，然後每 4 天或者是 7 天增加 5 分鐘直到你達到目標（比如，每天 20-30 分鐘）。

把你每天的鍛煉成果記錄下來。有些人將它寫成日記或寫在日曆上。當回顧你的成績特別是如果你克服了一個障礙時，這是十分令人鼓舞的。

日常記錄可以幫你評估目前的進展狀況，是否需要有所改變。將每次鍛煉時遇到的困難記錄下來，這可以幫你找到克服它們的方法。（例如，如果總感覺晚上鍛煉很累，那就嘗試在早晨鍛煉。）

把鍛煉看成你每天不可改動的事情來做，就像工作、吃飯、接送孩子一樣。將它列入你的日程安排表，減少被其它活動打擾的可能性。

如果有必要，你的醫生和糖尿病指導員可以幫你制定計劃：

- 最好的鍛煉時間 - 這對正在使用胰島素或藥物來降低血糖的病人很重要。
- 在什麼時間測你的血糖，從鍛煉的角度來說你的測試結果表明什麼。
- 如何避免低血糖問題。
- 如何在鍛煉前後檢查你的足部。
- 安全問題

挫折

在生活中，我們總會遇到很難堅持目標的時候。當這種情況發生時不要責備自己。翻開你的鍛煉記錄，回顧你的成功經歷，給自己些鼓勵，放鬆一點兒。你知道你可以做得到。你已經證明過了。不管成績多小相信你的每個成績。即使這個成績只是考慮要開始鍛煉。制定計劃是必要的第一步。

你可能需要設定一個短期的小目標，使你能重新開始你的計劃。分析是什麼引起的挫折。你是否需要改變計劃？兩週內，當你再次達到你的目標時，給自己一個大獎賞，慶祝你的成功。

增加身體鍛煉的其它好處

堅持身體鍛煉不僅僅改善你的健康。它能使你：

- 看起來更健康
- 結交新朋友
- 擺脫每天的折磨
- 學習新技能
- 減輕壓力

計劃樣本

如果你還沒有開始身體鍛煉的話，這是一個開始鍛煉的計劃樣本。

- 五分鐘的漫步（熱身），三分鐘快走，再三分鐘漫步（冷卻）
- 上面說的走步健身每週四次。
- 將上面提到的三分鐘快走每週增加 2-5 分鐘直到你可以每週四次每次快走 30 分鐘。
- 一旦你適應了這個鍛煉程度，你應增加鍛煉的頻率爭取每天 30 分鐘。
- 如果你願意的話你可以在熱身後和冷卻後加入些溫和的伸展運動