



星洲日报 醫識力 特别企划

“全民健康”医学讲堂，引领全民健康生活。

- 1 临床肿瘤内科顾问柯文凤医生主讲—面对乳癌、子宫颈癌两大女性杀手，防身有方！（3月4日）
- 2 马大医药中心肾脏科主任林仕军副教授主讲—慢性肾脏病的病人能避免洗肾吗？（3月11日）
- 3 妇产兼助孕专科顾问林韵璇医生主讲—女人，为何病痛和你痴缠？（3月11日）
- 4 妇产专科顾问叶梅娟医生主讲—子宫肌瘤——开刀？不开刀？（3月24日）
- 5 血管外科及血管内腔外科顾问陈佳联医生主讲—谈糖尿病足与静脉曲张，下肢溃疡与治疗。（3月25日）

详情可浏览《医识力》脸书 <https://www.facebook.com/easily.sinchew/>

入场免费



柯文凤医生 林仕军医生 林韵璇医生 叶梅娟医生 陈佳联医生



讀者互動 | 臉書: [www.facebook.com/easily.sinchew](http://www.facebook.com/easily.sinchew) 電郵: [sceasily@sinchew.com.my](mailto:sceasily@sinchew.com.my)

☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) ④ [easily.sinchew.com.my](http://easily.sinchew.com.my)

聯盟夥伴: 光明日報 良醫 生活杂志

文: 陈奕绣博士 (Chin Yit Siew)



札威雅博士 (Zawiah Hashim)

\* 两人皆为马来西亚肥胖研究协会 (MASO) 理事

2015年国家健康和病发率调查 (NHMS) 报告指出, 马来西亚国民的肥胖率达到17.7%, 而30%是超重一族。遗憾的是, 肥胖不仅是成人问题, 国内儿童的肥胖率也很高。马来西亚营养学会 (NSM) 在2010年展开的Nutristory Project报告显示, 约16%年龄介于4至6岁的儿童, 或每6人就有1人属于超重或肥胖一族。另外, 马来西亚营养学会在2013年进行的MyBreakfast研究亦显示, 28%小学生或每4人中, 就有1人超重或肥胖。这些研究结果令人感到担忧, 我们须立即采取应对之策。

## 每4名小學生1人過胖

# 遵循FITT 高效運動 身心更FIT

### 度身定製運動計劃

在开始前, 你必须先了解自己的体能状态, 以制定一个更具体的运动计划, 帮助你实现目标。例如, 你可以散步 (或慢跑) 1公里, 找出你进行此活动所花的时间, 检查你的脉搏跳动率和呼吸率, 这样你就可以知悉自己现有的体能状态。

留意身体可能发出的任何其他讯号 (如肌肉酸痛、关节疼痛), 并相应地调整你的速度。注意自己的呼吸, 如果觉得呼吸困难, 可以放慢脚步。

如果你想开始举重, 记得从轻量级开始, 然后循序渐进地增加负重。先以一个你能够在整个负重训练过程中可以应付的重量为目标, 同时缓慢地控制你的动作。

随着训练过程中的进步, 你可以选择增加负重或重复动作的次数。另外, 你也可以通过简单的伸展运动来锻炼身体的灵活性, 如尝试用手指触摸你的脚趾, 或你的指尖可以超越脚趾多远。

### 在电视机前动起来

谁说运动一定是枯燥和乏味的呢? 让运动变得有趣和令人兴奋的方法有很多种。如果你喜欢体育运动, 你可以加入兴趣相投的朋友圈中, 一起踢足球、打羽毛球、网球或壁球。其他可以独自或与朋友一起做的运动包括游泳、骑自行车、慢跑, 甚至是散步。

对于那些沉迷于电视的人来说, 你可以在跑步机、踏步机或健身脚踏车上一面运动一面看电视。与其两个小时呆坐在电视机前, 何不动起来做一些轻松的运动? 当然, 每次运动前后, 别忘了做足热身及缓和运动。

### 運動 平衡熱量不發胖

肥胖与生活方式息息相关, 这包括不健康的饮食习惯、久坐不动和疏于运动。为了克服国内的超重和肥胖问题, 我国人民应开始每天都动起来。食物代表热量的摄入, 只有通过运动来平衡摄入和消耗的热量, 我们才能达到均衡热量。

持之以恆的运动有助降低罹患慢性疾病的风险, 如心脏病、糖尿病和癌症, 并且能保持健康的体重, 从而预防超重和肥胖。每天运动是健康生活所不可或缺的, 它可以为身心健康加分。

其中一个简单的运动方法就是多步行。无论你选择何种方式, 上健身房锻炼、在家中或是到户外做运动, 都应遵循一些基本的运动原则, 以便充分获得运动所带来的好处。

### FITT 评估运动有效性

FITT是一个容易遵循的原则, 它可以帮助你评估所做的运动的有效性。FITT简称如下:

- 运动次数 (Frequency):** 多久做一次运动, 例如1周3天。
- 运动强度 (Intensity):** 运动有多激烈 (低强度、中强度或高强度), 例如在公园慢跑时可以穿插短距离快跑或上坡时保持相同速度来增加运动的强度。
- 运动时间 (Time):** 每次运动持续多久。
- 运动类型 (Type):** 选择哪种运动方式, 例如强化心血管 (如跑步), 力量训练 (如使用体重), 或灵活性和平衡 (如瑜伽)。

值得一提的是, 动起来总比久坐不动的好。在过去的日子里, 如果你缺乏运动, 现在就从一些简单的运动开始, 平时多舒展一下筋骨, 过了一段时间后再慢慢地增加运动的次数、强度和持续的时间。

### FITT 说明

F	I	T
运动次数	运动强度	运动类型
每天	低强度	例如: 散步、做轻便的家务、尽量多走楼梯。
每周5-6次	中强度	有氧或心肺功能健身运动是有益于你的心血管健康的中强度的运动。例如: 快走、游泳、骑自行车、跳舞、健行、打羽毛球。
每周3次	高强度	激烈的心肺功能健身运动如体育运动。例如: 快速骑自行车、步行上山、打篮球。
每周2-3次	低强度	增强体力、身体的灵活性和耐力的活动。例如: 使用哑铃举重、伸展运动、太极拳、瑜伽、俯卧撑、远途骑自行车。

### T 运动时间

无论哪种强度的运动, 任何运动皆需持续进行至少10分钟才能起到有利于心肺健康的作用。请记住, 选择一个能让你感到舒适和安全的运动是很重要的。

- 目标: 儿童: 每天进行60分钟中强度的运动
- 成人: 每周进行至少5至6天的30分钟中强度的运动, 且最好是每天进行。
- 老人: 每周进行至少5至6天的30分钟中强度的运动, 且最好是每天进行。



女性感染性病将面对不孕的风险, 就算怀孕, 宝宝也可能身受其害。

### 健康體魄 始於運動

动起来很容易, 但要持之以恆的运动却是一大挑战。不过, 你只需在日常生活中做出一些小调整, 就能为每天运动的计划迈出第一步。把车子泊得远一点, 你就可以多走几步; 又或者走楼梯而不是使用自动扶梯或电梯, 每走一步都会起到作用。一旦养成这种习惯后, 你就会习以为常, 视之为日常生活的一部分。

自行承诺经常做运动, 让自己在精神上有所准备, 活出更健康和更有活力的人生。记得要坚持, 切勿松懈, 以“成长”的心态看待运动, 并把它当作是一种技巧, 即在开始的时候你可能并不擅长, 但是经过一段时间锻炼后, 你会变得游刃有余。超重或肥胖并不意味着你有问题, 而是你必须努力做出一些改变。

进行任何运动前应注意一些防范措施, 特别是当你患有某些慢性疾病, 如高血压、心脏病或糖尿病。经常牢记一点, 想要拥有健康的生活方式, 健康的饮食习惯、持之以恆的运动和充足的睡眠缺一不可。

- \* 本文由2018年马来西亚营养月 (NMM) 提供。
- \* 马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚肥胖研究协会 (MASO) 联办的“Food-Fit-Fun营养月”博览会活动将于3月21日至25日在吉隆坡Sunway Velocity Mall底层大厅举行。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
- \* 现场提供免费营养检查和咨询服务。详情可浏览 [www.nutritionmonthmalaysia.org.my](http://www.nutritionmonthmalaysia.org.my) 或马来西亚营养月脸书。



唯一的这样: 吃得健康 & 保持活跃

**Ural® 去尿酸**  
方便可口的尿酸硷化剂

摄取高尿酸食物如动物内脏、鸭肉、干江鱼仔、贻贝、汽水等, 将提高患上痛风症及肾结石的风险。

今天就向您的健康顾问咨询有关Ural® 如何帮助减低尿酸。

在各大西药行均有出售

澳洲制造

免电话: 1-800-88-0709 (星期一至五, 早上9时至下午5时)

Abbott Laboratories (M) Sdn Bhd (163560-X)  
No. 22, Jalan Pemaju 1/15, Seksyen 11, Hicom-Glenmarie Industrial Park, 40150 Shah Alam, Selangor, Malaysia

K.K.L.I.U.: 0117/2018 此为药物广告 MYURA180014 5 Feb 2018