



# 疫情與運動

本港新冠肺炎疫情下，完全改變了所有人的日常生活習慣，近一年來大部分時間都需要留在家中，香港政府亦就本地疫情情況推出各種政策，例如：逗留室外期間必須戴上口罩、暫停各種社區設施、學界以至職業運動比賽取消等。

然而，保持健康體魄是對抗新冠肺炎的重要一環，市民卻面對著如空間不足、無法進行戶外運動、欠缺健身器材等各種限制，因此康文署將一年一度的「全民運動日」改為網上形式舉行，透過分享各種示範影片，鼓勵市民居家抗疫期間多做運動。

## 做運動的好處

無論疫情存在與否，進行適當的運動都是必須的，這樣方能保持身體健康，面對新冠肺炎更能有效減低感染風險。不同的運動能帶來各種好處，例如有氧運動可增進心肺功能，重量訓練能強化肌肉的力量與柔韌度等，而且運動中能促進新陳代謝、消耗熱量，減少脂肪積聚，並增強身體抵抗能力。

運動除了改善身體機能外，同時亦能促進精神健康，特別於疫情下，人們難免會經常處於憂慮狀態，更需要應付多方面的壓力，往往忽略自己的精神健康，如不正視問題，小則會影響個人情緒，大則恐演化成抑鬱或焦慮等情緒病。



示範影片當中包括適合所有人士參與的有氧運動、親子互動體能遊戲、幫助長者改善關節靈活性的活絡舒筋操、適合年輕人的舞蹈，以及針對不同年齡和能力的人士需要而設的健體訓練。

足夠的運動能令腦部釋放安多酚，令心情保持輕鬆愉快，有效消除精神壓力，大大減少出現焦慮及抑鬱徵狀的機會；鍛鍊中更可磨練出頑強的鬥志，令心理質素長期維持於極佳水平，面對困境亦能迎刃有餘。

- ★ 增進心肺功能
- ★ 強化肌肉的力量與柔韌度
- ★ 促進新陳代謝
- ★ 增強身體抵抗能力
- ★ 促進精神健康
- ★ 令心情保持輕鬆愉快
- ★ 有效消除精神壓力
- ★ 磨練出頑強的鬥志





## 家居運動成抗疫新常態

就現時種種規限，市民如欲保持做運動的習慣，進行家居運動成為了最好的選擇。即使有一些環境限制，其實家居運動的選擇都有很多，大致可簡單分為兩類——有氧鍛鍊及肌肉訓練，前者可於家中進行原地開合跳、跳繩、原地跑及波比跳等，或可跟隨康文署特別準備的「全民運動日2020」網上示範短片進行各種有氧訓練，鼓勵大眾每日運動最少30分鐘，維持良好的身體狀態；後者如家中未有太大空間或健身器材，可選擇一些利用「自身體重做為負重」的肌力訓練，例如掌上壓、仰臥起坐及平板支撐等。

另一方面，運動前後進行伸展運動亦是需要重視的部分，伸展可以提高關節活動的幅度，減少運動期間受傷的機會，同時可以降低運動後肌肉酸痛，減輕疲勞；伸展亦有提升愉悅感和達至深呼吸的效果，因而有效舒緩壓力。



康樂及文化事務署  
「全民運動日2020」專頁



<https://www.lcsd.gov.hk/tc/sfad/2020/index.html>



### 有氧鍛鍊



跟隨康文署特別準備的  
**「全民運動日2020」**  
網上示範短片進行各種

#### 有氧訓練:

- 原地開合跳
- 跳繩
- 原地跑
- 波比跳等

### 肌肉訓練



如家中未有太大  
空間或健身器材，  
可選擇一些利用  
**「自身體重做為負重」**

#### 的肌力訓練:

- 掌上壓
- 仰臥起坐
- 平板支撐等



鼓勵大眾每日運動最少  
**30分鐘**



運動前後  
進行伸展運動

### 伸展運動的好處

提高關節活動的幅度

減少運動期間受傷的機會

降低運動後肌肉酸痛

減輕疲勞

提升愉悅感和達至深呼吸的效果

有效舒緩壓力



## 💡 疫情下戶外運動小貼士

疫情下仍有不少運動愛好者堅持進行戶外運動，近期跑步及遠足更成為熱門活動，但當中卻潛藏著不少危險。不少市民會選擇配戴口罩進行各種有氧運動，過程中會排出大量汗水、口水和鼻水，分泌物會令口罩失去原有的過濾效用；另外，有專家曾指出口罩或會影響換氣量，令身體中的含氧量不足，有機會出現頭暈目眩、中暑及心跳加速等情況，嚴重增加受傷風險。因此，如在戶外運動時配戴口罩，應先評估個人身體狀況以調整運動激烈程度及運動量，一旦運動中感到任何不適，應立即停止並尋求他人協助。

慢性疾病患者於戶外運動時更需特別注意，由於其身體機能相對上較弱，面對環境的轉變會顯得較難適應，配戴着口罩進行運動，或有可能令疾病發作。慢性疾病患者事前應向醫生徵詢意見，並在其專業的指引下制訂最合適的運動方式與強度。

健康不是一朝一夕的事，而是需要透過每天努力的累積，將運動行為融入生活當中，建立為一種習慣絕對是關鍵所在，因此在疫境下更要堅持不懈，由今天開始逐步實踐，鍛鍊出強健的體魄、以及強大的心理質素，讓健康成為您生活中的「新常態」吧！



如在戶外運動時配戴口罩，應先評估：

個人  
身體狀況

調整運動  
激烈程度

調整  
運動量

一旦運動中感到任何不適，  
應立即停止並尋求他人協助



**慢性疾病患者**  
運動前應向醫生徵詢意見  
並在其專業的指引下制訂  
最合適的運動方式與強度

