

## 体能活动有益健康

目前，心血管疾病、癌症、糖尿病及慢性呼吸系统疾病等非传染病对人类的健康及社会的发展构成重大威胁。香港跟许多国家及地区一样，亦正面临日益严峻的非传染病威胁，导致重大的死亡率、发病率和残疾。在二零二三年，全港有五万多宗登记死亡个案，当中约 51% 由以上四种非传染病所致。可幸的是，越来越多证据显示，透过推行全民的介入措施，以鼓励市民采取健康的生活模式，包括健康饮食、参与体能活动及减少吸烟和饮酒，可有效地解决导致非传染病的主要成因及潜在风险因素。

政府于二零一八年五月四日公布题为《迈向 2025：香港非传染病防控策略及行动计划》(“《策略及行动计划》”) 的策略文件，列出九个须在二零二五年或之前实现的目标。其中的目标三定为在二零二五年或之前，青少年和成年人体能活动不足的普遍率相对降低 10%。有关目标三的详情，可以到以下的《策略及行动计划》网站浏览：

<https://www.change4health.gov.hk/tc/saptowards2025/target3.html>。

体能活动不足是引致罹患非传染病的首要行为风险因素之一。根据世界卫生组织(“世卫”)于二零一零年发表的《关于身体活动有益健康的全球建议》，估计大约 21% 至 25% 的乳癌和大肠癌、27% 的糖尿病和大约 30% 的缺血性心脏病主要因缺乏体能活动所致。体能活动(“Physical activity”) 是指任何由骨骼肌肉所产生并需要消耗能量的身体动作，包括上课和工作期间的活动、家务、出行或休闲活动，比运动(“sport”)和锻炼(“exercise”)的范围更广。世卫于二零二零年更新并发布了《世卫组织关于身体活动和久坐行为的指南》，建议 5 至 17 岁的儿童及青少年应每星期平均每天进行至少 60 分钟中等至剧烈强度(以带氧运动为主)的体能活动，成年人则应每星期进行至少 150 至 300 分钟中等强度的带氧体能活动或同等程度的体能活动组合。有关体能活动剧烈程度的分类，可以到以下的《策略及行动计划》网站浏览：

[https://www.change4health.gov.hk/tc/physical\\_activity/facts/classification/index.html](https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html)。

由童年开始至成年阶段恒常进行大量和高强度的体能活动，对健康大有裨益，包括可增强体能(包括心肺适能和肌肉力量)、减少身体脂肪、降低患上心血管和新陈代谢疾病的风险、促进骨骼健康，以及减少抑郁症状。进行体能活动亦能令人提升自我形象、建立抗逆能力，增强自信，而且可促进团队合作和社交互动。

推广体育的人士及单位，就像医护界的「好拍檔」，协助市民建立活跃的生活模式，合力对抗非传染病！