

體能活動有益健康

目前，心血管疾病、癌症、糖尿病及慢性呼吸系統疾病等非傳染病對人類的健康及社會的發展構成重大威脅。香港跟許多國家及地區一樣，亦正面臨日益嚴峻的非傳染病威脅，導致重大的死亡率、發病率和殘疾。在二零二零年，全港有五萬多宗登記死亡個案，當中約 55% 由以上四種非傳染病所致。可幸的是，越來越多證據顯示，透過推行全民的介入措施，以鼓勵市民採取健康的生活模式，包括健康飲食、參與體能活動及減少吸煙和飲酒，可有效地解決導致非傳染病的主要成因及潛在風險因素。

政府於二零一八年五月四日公布題為《邁向 2025：香港非傳染病防控策略及行動計劃》(“《策略及行動計劃》”) 的策略文件，列出九個須在二零二五年或之前實現的目標。其中的目標三定為在二零二五年或之前，青少年和成年人體能活動不足的普遍率相對降低 10%。有關目標三的詳情，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

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

體能活動不足是引致罹患非傳染病的首要行為風險因素之一。根據世界衛生組織(“世衛”)於二零一零年發表的《關於身體活動有益健康的全球建議》，估計大約 21% 至 25% 的乳癌和大腸癌、27% 的糖尿病和大約 30% 的缺血性心臟病主要因缺乏體能活動所致。體能活動(“Physical activity”) 是指任何由骨骼肌肉所產生並需要消耗能量的身體動作，包括上課和工作期間的活動、家務、出行或休閒活動，比運動(“sport”)和鍛鍊(“exercise”)的範圍更廣。世衛於二零二零年更新並發布了《世衛組織關於身體活動和久坐行為的指南》，建議 5 至 17 歲的兒童及青少年應每星期平均每天進行至少 60 分鐘中等至劇烈強度(以帶氧運動為主)的體能活動，成年人則應每星期進行至少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動。有關體能活動劇烈程度的分類，可以到以下的《策略及行動計劃》網站瀏覽：

https://www.change4health.gov.hk/tc/physical_activity/facts/classification/index.html。

由童年開始至成年階段恆常進行大量和高強度的體能活動，對健康大有裨益，包括可增強體能(包括心肺適能和肌肉力量)、減少身體脂肪、降低患上心血管和新陳代謝疾病的風險、促進骨骼健康，以及減少抑鬱症狀。進行體能活動亦能令人提升自我形象、建立抗逆能力，增強自信，而且可促進團隊合作和社交互動。

推廣體育的人士及單位，就像醫護界的「好拍檔」，協助市民建立活躍的生活模式，合力對抗非傳染病！