

婦女健體指南



日日運動身體好
男女老幼做得到

主辦



康樂及文化事務署



衛生署

合辦



香港物理治療學會



中國香港體適能總會

引言

現代女性在家庭、社區和社會的角色均十分重要。她們每天面對各方面的壓力，要應付自如，必須擁有強健體魄。

婦女的健康情況

- 在2002年，約有2409名女性死於與心臟有關的疾病。
- 本港婦女超重的情況嚴重，並有上升趨勢。肥胖會引致多種慢性疾病，例如糖尿病、高血壓、心臟病等。
- 大概半數的婦女在更年期後可能會患上骨質疏鬆症，輕微的碰撞或摔倒已有可能造成骨折。
- 調查發現，女性患上抑鬱症的比率為2.4%，比男性高一倍，而婦女在產後出現抑鬱症狀的可能性更高達12%，這不但會影響婦女的身心健康，亦會為嬰兒和家庭帶來不少困擾。
- 工作或做家務的姿勢不正確，容易使筋肌疲勞，造成腰酸背痛、頸梗膊痛等情況，久而久之，更會引致肌肉筋骨勞損，影響日常生活。
- 本地的調查亦發現，每5名婦女中，便有一名受小便失禁困擾。



我們當然不願意看到這種情況持續下去！

以上種種健康問題，都能夠以實踐健康生活模式來改善。健康生活模式包括：適量運動、均衡飲食、作息定時及戒除不良嗜好(如吸煙及酗酒等)。

運動的益處

多年的研究顯示，運動無須劇烈，中等程度(流一點汗、心跳和呼吸加快)的運動，也可促進健康。你只需因應身體狀況，做一些自己喜愛的運動，最好把運動融入生活中，持之以恆，每天合共有30分鐘的運動時間(可分開數次，惟每次不應少於10分鐘)，便能享受以下益處：

- ✓ 減少患冠心病、高血壓、糖尿病和大腸癌的機會。
- ✓ 增強心肺功能，促進血液循環。
- ✓ 消耗熱量，避免過胖，保持優美體態。
- ✓ 強健骨骼，減低患上骨質疏鬆症的機會。
- ✓ 增加關節靈活性及柔軟度，避免受傷及跌倒。
- ✓ 有助消除壓力，紓緩不安情緒，增強自信，促進心理健康。
- ✓ 帶領孩子做運動，可樹立健康榜樣，亦可借助親子活動增進家人感情。

運動前後，婦女必須有充分的熱身和緩和運動，以免身體受傷；運動期間，如感到不適，應馬上停止，並請教專業人士。長期病患者和沒有運動習慣的人士，應先與醫生商量運動的計劃，以策安全。

活力婦女新一天

(可供家庭主婦參考)

運動指引

伸展運動指引：每個動作停留10-30秒，重複3次。

肌肉鍛鍊運動指引：每個動作維持1-3秒，重複8-10次。

早上

7:00 起床

伸展運動 - 腰部

作用：增加肌肉的柔韌性，以應付辛勞的一天。

1

腰部向兩邊側彎

注意：不要做向前彎腰的運動



2

臀部向前推

(雙手放於髖部位置向前推。)

注意：避免頸部及腰部過分後仰



8:00 帶小孩上學

8:30 到市場購物

早一個車站下車，便可步行至少15分鐘。

注意：如餸菜太重，應使用手推車。



10:00 小休

伸展運動

I. 頭部及頸部

作用：預防頸梗膊痛

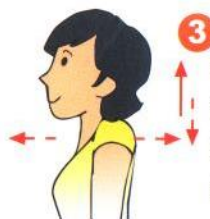


1 眼向前望，頭部慢慢向右轉，然後向左轉。



2

眼向前望，頭部慢慢向右側，然後向左側。



3 提起肩膀，再向下壓低，然後向前移，再向後移。

II. 頸背及上肢

1

十指交握放於後腦，手肘向外，雙肩胛骨向內擠，直至手肘與兩肩成一直線。



7:15 早餐時間

肌肉鍛鍊運動 - 會陰肌

收緊陰道及小腹，像忍小便的動作。

作用：收緊會陰，預防子宮下垂和小便失禁。

伸展運動 II. 頸背及上肢



2 右手放在頭後，左手托着右手肘向左拉，還原後換手再做。



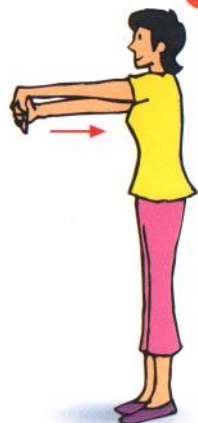
3 右手放在左肩上，左手托右手肘拉向身前，還原後換手再做。



4 十指交握，掌心向外或向內，雙手向上直伸。



5 雙手在身後伸直，手指緊扣，向上拉。
注意：避免身體向前傾。

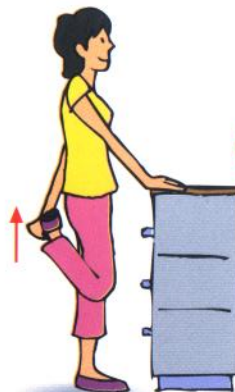


6 左手向前伸直，手背向外，右手把左手腕輕輕向後扳，還原後換手再做。



7 雙手握拳，然後放鬆，手指盡量張開及伸直。

伸展運動 III. 下肢



1 右手按櫃，左手把右腳向上拉，還原後換手和腳再做。



2 雙手按櫃，右腿曲膝踏前，左腿伸直，腳跟着地，趾尖向前，上身稍向前傾，還原後換腿再做。

IV. 臀部

1 雙腿屈曲，腳板相貼，挺直腰背，後腰稍向前傾。
注意：大腿內側會有拉緊感覺。



2 左腿屈曲放在右腿外側，左手放在身後，腰扭向左，還原後換手和腿再做。



1:00 料理家務

輕輕鬆鬆做家務，
保持活力，避免勞損。
提議：可播放音樂，
配合節拍做掃地、
晾衣服、抹窗等家務。
**注意：在拿起重物或拖地時
要保持腰背挺直。**



下午

1:00 午飯時間

2:30 休息

運動前先做伸展運動，每天做以下運動15分鐘。
作用：強化肌肉，預防骨質疏鬆症及跌倒，
亦有修身健體的功效。

肌肉鍛鍊運動

(每個動作約持1-3秒，重複8-10次)

I. 負重運動

1 上肢

雙手持1-3磅重的啞鈴
(因應個人身體狀況而定)，
垂直放於身旁，雙手向肩膀
方向屈曲，
還原後重複動作。



肌肉鍛鍊運動 I. 負重運動



2 下肢

坐在椅上，雙腿繫上1-5磅重的沙包
(因應個人身體狀況而定)，
先提起一腿及伸直，
然後平放回地上，
再提起另一腿，重複動作。



II. 徒手運動

1 踏級運動

提議：可用大約3吋厚的電話簿或書本

以下兩個動作可改善身體平衡及姿勢

2 雙手抓緊椅背，
向側提腿，
左右腿重複動作。



3 雙手抓緊椅背，
雙腳或單腳腳掌着地，
提起腳跟，重複動作。



4 背肌訓練

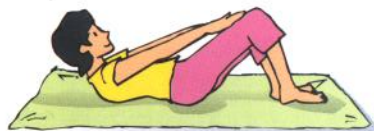
曲膝仰臥，提高臀部
離地即止，
還原後重複動作。



肌肉鍛鍊運動 II. 徒手運動

5 腹肌訓練

曲膝仰臥，收緊腹肌，
提起上身至雙手觸膝，
肩背離地即止。



伸展運動 - 腰背

(此動作停留10-30秒，重複3次。)

作用：預防腰背痛



曲膝仰臥，
雙腿向右擺，
還原後再向左擺。

4:00 照顧孩子

肌肉鍛鍊運動

I. 手握力

作用：預防筋肌勞損
此動作需略為收緊，然後慢慢放鬆。



II. 會陰肌

晚上

6:00 晚飯時間

9:00 鬆弛時間

洗暖水浴時，可深呼吸5次
作用：紓緩一天的辛勞及壓力，
有助睡眠。



以上各項運動可按個人需要，隨時隨地進行。

親子活動

父母跟子女一同遊戲，一同運動，不但可以增進彼此的感情，培養孩子對運動的興趣，更可改善體質，減少因缺乏運動而引起的毛病。因此，父母在工作和家務之餘，應盡量爭取機會，以輕鬆的心情與孩子一起運動。以下是一些適合與3歲以上的孩子一同進行的運動：

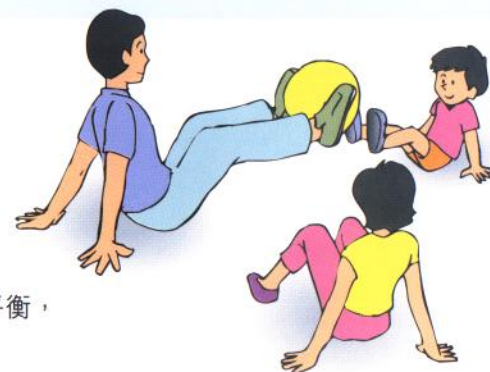
1 雙腳傳球

物料/器具

軟坐墊
球1個

方法

- 用雙手支撐身體保持平衡，只用雙腳持球，球或腳觸地為負方。
- 活動變化：
排成直線〔前後傳球〕
圍圈、平排〔左右傳球〕



備註

按孩子的能力選擇傳遞物
〔如毛巾、吹氣球或籃球等。〕

2 打棒球

物料/器具

紙球棒
〔用4-5張報紙捲成〕
紙球數個
〔用報紙捏成球狀，
再以膠紙固定形狀。〕

方法

- 輪流當投球手和擊球手
- 活動變化：
換轉左、右手擊球。



備註

按孩子的身高及臂長製作
長度適中的球棒。

3 踢毽子

物料/器具

毽子1隻

方法

- 接連踢起毽子，避免掉在地上。
- 活動變化：
可雙人對踢、圍圈踢或左右換腳踢等。



備註

初學者或年紀太小的孩子可用手拍起毽子；注意安全，避免在狹窄的空間活動

注意事項

- 家長可按孩子的興趣和能力，適當地調節運動的形式和難度，甚至可加入競賽成分，以增加活動的趣味性。
- 進行動態親子活動前，家長應帶領孩子做充足的熱身準備，以免在運動時受傷。

如欲查詢有關普及健體運動的資料，請致電政府熱線**1823**或

2414 5555，

亦可瀏覽康樂及文化事務署網頁

www.lcsd.gov.hk

如欲知道更多健康資料，

請致電衛生署熱線**2833 0111**或

瀏覽衛生署網頁

www.cheu.gov.hk

其他選擇

除了上述建議的親子活動外，家長也可因應自己的體能，與孩子一起參與以下活動：

- 健步行、跑步、游泳和各類陸上或水上活動；
- 球類活動；
- 到戶外踏單車、放風箏，漫步郊遊徑、自然教育徑或遠足徑等。

由此可見，親子活動多采多姿，而且不限形式和內容，最重要是家長『主動爭取、一同參與』，在樂敘天倫之餘，也能舒筋活絡，有益身心。

鳴謝：本小冊子資料由香港物理治療學會及中國香港體適能總會提供，謹此致謝。