

參與者指南

積極運動以預防二型糖尿病



課程重點

積極運動可以幫助您預防或延緩二型糖尿病。

本次課程, 我們將討論:

- 積極運動的一些益處
- 積極運動的一些方法

您還將制定新的行動計劃!



小提示:

- ✓ 本週試著更積極一點。
- ✓ 嘗試進行不同的活動。您肯定會找到至少一項自己喜歡的活動。





Teo 的故事

Teo 面臨罹患二型糖尿病的風險。他的醫生督促他減重 20 磅，且每週至少進行 150 分鐘的體育活動。

Teo 和他的妻子有五個孩子。孩子們都參加各種運動，他花了很多時間開車送他們去參加各種活動。

Teo 有一份全職工作。週末，他還從事第二份兼職工作。空閒時，他喜歡觀看電視上的籃球比賽，但他很少打籃球。他大部分時候都是坐着。



Teo 找到了一些積極運動的方法：

- 他在孩子們參加體育比賽時在場邊走來走去。
- 每天午餐休息時間，他也和朋友一起散步。
- 他和孩子們一起打籃球，而不是觀看電視上的比賽。
- 他走樓梯而不是搭電梯。

隨着時間的推移，Teo 變得更喜歡運動。現在，他每週積極鍛煉至少 150 分鐘。他的體重正在下降。並且他的血糖也降低了。他的睡眠質量比以前更好了。此外，與之前缺乏鍛煉相比，他現在的精力更充沛了。

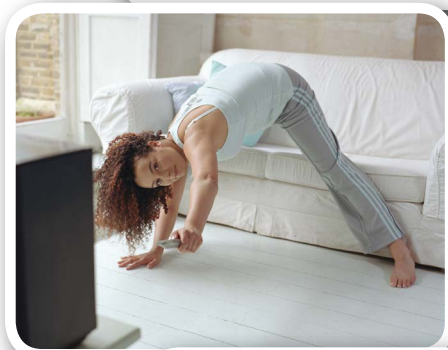
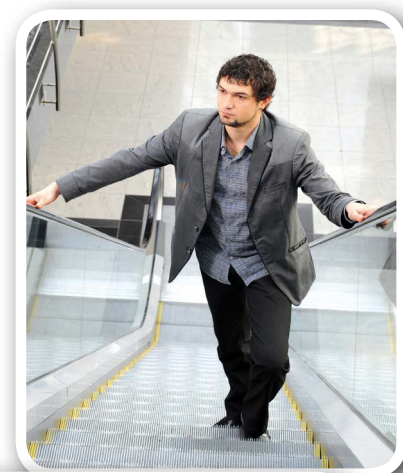


積極運動的方法

積極運動的好方法有很多。您肯定會找到至少一項自己喜歡的活動。以下是一些建議。

1. 看完六頁書之後，站起來活動一下。
2. 隨着您喜愛的音樂起舞。
3. 當您的孩子或孫子參加各種體育運動期間，在場邊踱步。
4. 每天與您的孩子或寵物一起積極活動 15 至 30 分鐘。
5. 將星期天開車改為步行。
6. 外出辦事時，跑步或快步行走。
7. 開始一項新的積極鍛煉愛好，如騎腳踏車或徒步。
8. 晚餐後與家人一起散步或者自己散步。
9. 用計步器記錄您的步數。每天至少行走 10,000 步。
10. 打電話時儘可能四處走動。
11. 購物時輕快地行走。
12. 搭乘手扶電梯時，跟着一起走，而不是站着不動。
13. 每天都外出遛狗。
14. 看電視時，在播放廣告期間站起來走動或者做些家務。

您計劃如何積極鍛煉？



來源：美國運動醫學會 (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) 和心臟基金會 (<https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf>)



您是否準備好積極鍛煉？

勾選任何對您適用的陳述。如果您勾選一項或多項，請確保在開始積極鍛煉之前，先去見您的醫療服務提供者。

- ☐ 我已超過 50 歲，並且已經很久沒有積極鍛煉了。我正在計劃非常積極地鍛煉。
- ☐ 我懷孕了。我的醫療服務提供者尚未允許我積極鍛煉。
- ☐ 我甚至在略微活動時也會喘不上氣。
- ☐ 我有健康問題或在此沒有列出的其他問題，如果我積極鍛煉，可能需要注意這些問題。
- ☐ 我有心臟問題。我的醫療服務提供者希望監督我的活動。
- ☐ 我有骨骼或關節問題，使我難以進行快步走之類的運動。
- ☐ 我在上個月開始出現胸痛。
- ☐ 我頭暈時會暈倒或摔倒。
- ☐ 在鍛煉期間或鍛煉結束後，我的頸部、左肩或手臂經常有疼痛感或壓迫感。
- ☐ 我的醫療服務提供者希望我服用高血壓藥或心臟病藥。



來源：美國心臟協會 (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

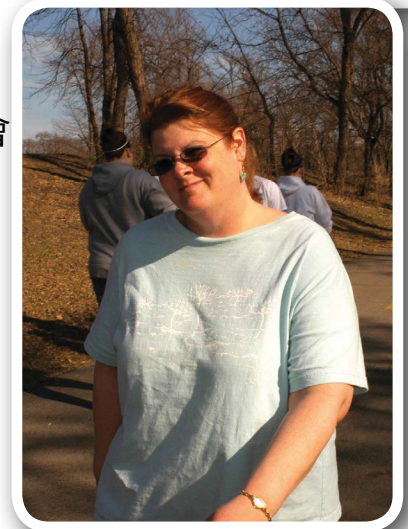


安全、積極鍛煉

如果您受傷了，可能需要暫時停止鍛煉。因此，遵循這些提示以安全地鍛煉。

1. 詢問您的醫療服務提供者，瞭解您是否具備積極鍛煉的條件。
(請參閱第 5 頁上的「您具備積極鍛煉的條件嗎？」。)
2. 穿着合適的着裝進行鍛煉。穿上合適的鞋子和衣服。根據需要，使用安全裝置。
3. 即使您不感到口渴，也要在鍛煉之前、期間和之後喝水。
4. 根據身體狀況量力而行。如果您感到非常疲憊、不舒服或頭暈，或者您的關節受傷，請減慢速度或停止鍛煉。
5. 混合運動。進行各種類型的鍛煉。這樣您就不會拉傷身體的任何部位。
6. 從訓練量小的活動做起。如果訓練強度太大或太頻繁，您可能受傷。嘗試循序漸進地緩慢鍛煉。
7. 鍛煉之前先做熱身運動。鍛煉之後要做一些舒緩運動。熱身運動和舒緩運動都要進行 5 到 10 分鐘。
8. 小心。注意不要絆倒或碰到任何東西。
9. 根據天氣情況進行鍛煉。如果天氣太熱或太冷，請在室內鍛煉。如果您覺得太熱，可能會感到頭痛或心跳加快。您可能會感到頭暈、胃部不適或暈倒。
10. 在進行力量訓練時請採用良好的姿勢。

來源：國家老齡化研究所/美國國立衛生研究院：在鍛煉和運動中保持安全



(<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>)
哈佛健康雜誌 (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>)



如何應對挑戰

進行鍛煉可能會面臨很多挑戰。以下是一些常見的挑戰以及相關應對方法。在「其他應對方法」一欄寫下您自己的應對方法。勾選您想嘗試的每個想法。

[illegible]



如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
我沒時間。	<p>在工作時健身：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在您的咖啡時間或午休時間以輕快的步伐行走。邀請朋友與您一起去。 <input type="checkbox"/> 參加工作中的鍛煉計劃。 <input type="checkbox"/> 加入附近的健身房。在上班前、下班後或在午飯時間參與健身房鍛煉。 <input type="checkbox"/> 加入辦公室壘球隊或步行小組。 <input type="checkbox"/> 使用大樓另一端的影印機。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
沒有人幫我照顧小孩。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 與您的孩子一起積極鍛煉。 <input type="checkbox"/> 與朋友輪流照看孩子。 <input type="checkbox"/> 請朋友或家人幫忙。 <input type="checkbox"/> 使用健身房的托兒服務。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我沒有車。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在家中或附近的區域鍛煉。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我感到難為情。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在自己家中鍛煉。 <input type="checkbox"/> 與朋友一起鍛煉。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
我附近的區域不安全。	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 在自己家中鍛煉。 <input type="checkbox"/> 在健身房或社區中心鍛煉。 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



如何應對挑戰

挑戰	應對方法	其他應對方法
健身費用太高。	<input type="checkbox"/> 進行免費的活動,如散步。 <input type="checkbox"/> 購買打折的運動服和健身設備。 <input type="checkbox"/> 在圖書館或社區中心尋找免費的健身課程。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
健身很無趣。	<input type="checkbox"/> 跳舞。 <input type="checkbox"/> 與您的孩子一起玩。 <input type="checkbox"/> 與朋友一起鍛煉。 <input type="checkbox"/> 使用健身應用程式。 <input type="checkbox"/> 在鍛煉的同時聽音樂、看電視或講電話。 <input type="checkbox"/> 不斷嘗試新事物,直到找到喜歡的項目。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
健身很痛苦或很累。	<input type="checkbox"/> 詢問您的醫療服務提供者哪些鍛煉方式適合您。 <input type="checkbox"/> 安全鍛煉(參見下一張講義)。 <input type="checkbox"/> 在一天中精力最充沛的時候鍛煉。 <input type="checkbox"/> 慢走或游泳。 <input type="checkbox"/> 練瑜伽或打太極。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
鍛煉會弄亂我的髮型。	<input type="checkbox"/> 在涼快的地方鍛煉。 <input type="checkbox"/> 嘗試新的美髮產品和髮型。	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____