

平日多抽時間與家人一起運動，鍛鍊健康體魄之餘，也促進融洽關係。



注重運動與飲食 家家好健康

香港人工作忙、讀書忙，平日不單缺少運動，與家人溝通的時間更是少之又少，是時候重拾正軌了！為促進建立和諧社會並宣揚家庭健康、快樂及和諧訊息，香港賽馬會慈善信託基金與香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手推行的「愛+人：賽馬會和諧社會計劃」（「愛+人」計劃）提倡「零時間運動」，其優點是無論任何時候，都可以與家人一起做簡單、有趣的運動；也鼓勵家庭建立良好的飲食習慣，達到「家家好健康」的目標。

健康體魄是對抗慢性疾病的靈丹妙藥，然而港人的體能狀況卻未如理想。「愛+人」計劃委託香港大學進行「香港家庭及健康資訊問卷調查」，於2013年十月至十二月訪問了1,502名18歲或以上香港居民，結果發現49.5%香港人缺乏體能活動，即每星期進行少於150分鐘中等強度體能活動，或少於75分鐘劇烈強度體能活動；而在職人士較少做中等強度體能運動。

調查同時發現，體能活動時間與生活健康質素（生理及心理）、個人快樂指數及家庭快樂、和諧和健康指數有直接的

關係。做運動的時間愈長，人也會變得更快樂，整個家庭也有所得益，關係更緊密、和諧。

香港賽馬會副主席周永健在早前的「愛+人」計劃中表示：「香港社會現正面臨人口老化和慢性病的挑戰，急需一些預防性措施以減輕各家庭以至社會的負擔，而運動正是促進身心健康的靈丹妙藥。所以『愛+人』計劃在未來兩年，將會重點推動家庭的整體健康。」

大家不要再遲疑，立即與家人一起運動吧！

平日坐得太多 身體毛病由此起

不少人都都在辦公室工作，每日長時間坐著，加上都市人長期缺乏運動，平日「坐定定」、「企定定」太多，日子久了便出現各種毛病。香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶教授表示：「長時間坐著不動，會出現腰頸痠痛的情況；同時坐著時消耗的能量最少，導致平日飲食過量而不自知，出現肥胖、超重問題。當身體出現這些警號，容易出現高血壓、糖尿病、心臟病、大腸癌等，都與肥胖有關。」林教授續指出，假如長時間在辦公室工作，不妨多作伸展運動，預防腰頸痠痛外，也能刺激腦部血液循環，思考也更加靈活。

零時間運動 打破傳統運動觀念

恆常運動有助身心健康，然而港人生活忙碌，難以抽空到球場、體育館運動，故「愛+人」計劃便提倡嶄新的「零時間運動」概念，鼓勵大家在任何時間、地點也可做運動，甚至與家人一起參與，增加趣味。林教授說：「傳統做運動的觀念，要到運動場或與球類運動有關；而『零時間



馬會副主席周永健（中）、食物及衛生局局長高永文（左二），以及香港大學公共衛生學院社會醫學講座教授暨「愛+人」計劃項目首席調查研究員林大慶（左一）等，示範如何進行「零時間運動」。

運動」概念則是盡量利用平日空間、等待的時間做運動，例如乘地鐵、等升降機、坐下看電視，甚至是一家用膳的時間，空出的手腳都可以做運動。」

「零時間運動」標榜「三好」，即好玩、好易及好快見效，無論坐著、站立或走路時，都可以藉機做「零時間運動」，藉此燃燒更多能量、強化肌肉、增強心肺功能及改善血液循環。例如坐著時可郁動

雙腳，作踩空氣單車的動作，讓下半身有一定運動量；站立時可以左右腳「單腳企」、「腳尖企」或「小馬步」，既是運動也可以訓練平衡力，至於走路時也可以加快腳步，訓練心肺功能。林教授說：「這些都是由簡單的運動做起，開始時每日15分鐘，逐漸增加至30分鐘、數小時，關鍵是不斷提醒自己持續做，加強肌肉鍛鍊、消耗能量。」

何謂中等、劇烈強度 體能活動？

中等強度體能活動：令你呼吸比平時費力一點，例如快步行、搬運中等重量的物品（少於20公斤）或者慢慢踩單車。

劇烈強度體能活動：令你呼吸比平時吃力，例如跑步、快速上坡行山、或者快速踩單車。



家人互相比賽 打開話題匣子

「零時間運動」的另一好處，是大家
可以發揮創意，發明各種有趣的零時間運
動。林教授說：「我曾經在灣仔至九龍的
一段地鐵裏，完成了 1,000 下『小馬步』
，相信是第一人發明這種運動模式，
可以給自己很大的滿足感、成就感。」

另外，家人之間也可隨時參與「零時間
運動」，透過運動競技加強溝通。「譬如



降低食物中鹽和糖委員會主席陳智思表
示，都市人經常外出用膳，容易不自覺
吸入過量鈉和糖。

一家人作『單腳企』比賽，有時小朋友比
父母更優勝，可以互相讚賞，引發更多話
題。」

「零時間運動」是賽馬會「愛+人」計
劃的重點活動，整項計劃由香港賽馬會慈
善信託基金捐款 2 億 5 千萬港元，邀請香
港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院攜手合
作推行。未來兩年，該計劃將與社聯、明
愛、香港小童群益會、基督教家庭服務中
心等志願機構合作，在社區推廣「零時間
運動」，也會走入學校，以話劇形式宣揚
健康飲食及多做運動的訊息。

除了恆常運動外，均衡飲食也是健康之
源，然而許多港人卻忽略此道，飲食過量
攝取鈉及糖分，遠超出世衛標準。特區政
府早前成立降低食物中鹽和糖委員會，目
標在未來 10 年降低港人鈉和糖攝取量三
成。該會主席陳智思表示：「現時港人的
鈉攝取量，比世衛標準高出一倍；而另一
份政府報告也指出，本港 18 至 60 歲人士

中，有三分一人屬於肥胖。這情況與城市
生活、飲食習慣有關，外出用膳或購買預
製食物回家，都是大家攝取過量鈉和糖的
主因。」

都市生活習慣 易於攝取過量鈉和糖

攝取過量鈉和糖並非只是一兩餐的事，
年輕人不易察覺，然而日積月累下來，二
三十年後身體可能出現不可挽回的健康問
題，如腎功能衰退、高血壓、糖尿病、心
臟病等。

為了過健康生活，陳智思坦言一家習慣
吃得清淡，早已戒除吃豬肉、牛肉，平日
吃魚、去皮雞肉、蝦為主；他兩個分別
15 歲及 12 歲的兒子也習慣飲食清淡，情
況比父親更甚：「大兒子每週會在家中煮
兩次飯，焗菜也不用油、蒸魚也不會用
鹽。有時我也會問他為何如此清淡，原來
他認為平日在學校午膳已不太健康，加上
他愛上跑步，因此特別注意飲食習慣。」



飲料含過量糖分 不易察覺

同樣，「愛+人」計劃也推廣「少糖、少鹽、少脂肪」及「多蔬、多果、多纖維」理念。林教授表示：「許多人都意識到少糖、少鹽，但是最大問題是難以計算自己每日攝取了幾多糖分，例如我與朋友用膳，我選擇零糖分的茶，對方喝了兩罐啤酒，卻不知道原來已經吸收了20粒糖，長此下去他一定比我肥胖很多。因此，凡是加了糖分的飲料應該盡量少飲。」

陳智思也建議大家少飲果汁，改以吃水果代替：「我曾經很喜歡喝橙汁，甚至將它當水飲，後來知道一杯橙汁糖分等於三個橙，所以我寧願吃鮮橙代替，減少三分二的糖分攝取量。」

正向溝通 由「屋企餐飯」開始

將健康的飲食習慣推廣開去，有助建立和諧家庭，方法其實好簡單，就是從「屋企餐飯」開始！「愛+人」計劃同時推行「快樂家庭廚房全城運動」，鼓勵市民透過與家人正向溝通、「零時間運動」及健康飲食，建立積極正面的家庭生活。計劃以「食」為切入點，由一眾區內的社會服務單位、學校及政府部門等，為其服務對象提供精心炮製的家庭活動，從中帶出簡單易做的「正向溝通五常法」——「嘗讚美」、「嘗投入」、「嘗快樂」、「嘗細味」及「常健康」，讓參加者將快樂家庭廚房的訊息帶回家中。

林教授說：「家庭成員可從生活細節中，得到更好的溝通關係，互相『嘗讚美』、『嘗投入』。『嘗細味』便與健康飲食有關，吃蔬菜時不妨去油，細味蔬菜的鮮味；而『嘗快樂』可套用『零時間運動』，透過遊戲、競爭、破紀錄來得到成就感。」

小貼士 1：零時間運動示範

坐著時



踩空氣單車

以雙手扶著座椅邊緣支撐身體，雙腳模擬踏單車，可一邊踏一邊數，紀錄進度。盡量做到次數最多及時間最長。



身體向前傾

一腿伸直，另一腿曲膝，身體盡量向前傾，雙手嘗試觸摸腳趾，其後換邊再做。重複進行此動作及盡量伸前。

站著時



小馬步

雙手握於身後，雙膝輕微屈曲，加強訓練肌肉。盡量做到次數最多。



單腳站立

左腳或右腳輪流單腳站，考驗及鍛鍊平衡力。單腳站立時，盡量維持時間最長。

走路時



手部活動

緊握拳頭擺動手臂，可增加手部活動量。多用力可燃燒更多能量及強化肌肉。



加大步幅行

加大步幅或加快腳步，甚至輕微跑都有運動的效果。此動作，可以節省時間及短時間內消耗能量。如呼吸加速，更可加強心肺功能。

小貼士 2： 健康飲食習慣

- 減少煎炸的煮食方法，以蒸、烤煮食較為健康
- 雞肉去皮，避免食用肉類脂肪
- 外出點選炒菜，可用茶沖走油，既可品嚐茶味，也可品嚐蔬菜鮮味
- 點選沙律時，可要求沙律醬另上，避免吸收過多鈉

