

非傳染病直擊

二零二零年 六月



一起在家動起來

要點

- ※ 於 2019 冠狀病毒病大流行之際，我們需保持有健康的體魄和強健的免疫系統。體能活動可增強免疫系統，保護身體免受感染，包括呼吸道感染。即使不需外出或到健身中心使用健身器材，我們在家亦可有足夠的體能活動量。
- ※ 家居運動無需特別器材，並很容易的獨自、跟孩子或其他家庭成員一起進行。在家四處走動，手執掃帚／吸塵機和抹布清潔家居，就可增加相當多的體能活動量，還有一個潔淨的家居。
- ※ 含運動元素的電子遊戲（或運動式電玩）是有趣的家居活動，可助增加體能活動量。但我們應注意每天花在屏幕的時間、定時中斷持續參與屏幕活動的時間，以及確保日常生活中在網上活動與其他活動之間取得平衡。
- ※ 久坐有害健康。我們應減少坐著時間和中斷持續坐著的時間。我們亦可將站立和短距離步行融入日常生活中，例如看電視時站著或原地踏步、用電話時腳尖站立或來回踱步、疊衣服、熨衣服或進行其他坐著做的家務時，保持站立。
- ※ 防控 2019 冠狀病毒病，我們各人都有責任。留在家和保持適當的社交距離的同時，讓我們一齊「郁一郁·健康啲」。要知道更多有關 2019 冠狀病毒病的情況和相關健康建議，請瀏覽 www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html。



同心抗疫

一起在家動起來

於 2019 冠狀病毒病大流行之際，如非必要，市民應避免外出，盡量留在家中，並遵守其他相關健康建議，這有助防止病毒在社區廣泛傳播。但是，長時間留在家難免會對維持身心健康構成一些影響。在採取預防措施的同時，我們亦需保持有健康的體魄和強健的免疫系統。有充分證據表明，任何類型和強度的體能活動均有益健康¹。不論年齡、性別或體型大小，體能活動會帶來各種健康裨益和降低患上若干非傳染病的風險（方格一）^{2,3}。與體能活動量足夠的人士相比，體能活動量不足的人士的死亡風險高 20% 至 30%¹。即使是低強度的體能活動（例如站立），也有助降低死亡風險⁴。此外，中等強度的體能活動可增強免疫系統，保護身體免受感染，包括呼吸道感染⁵。

為了健康，世界衛生組織（世衛）建議成年人每週進行最少 150 分鐘中等強度的體能活動或相等的體能活動量，並每星期有 2 天或以上進行針對主要肌群的強化肌肉活動。至於 5 至 17 歲的兒童及青少年，每日應進行最少 60 分鐘中等至劇烈強度的體能活動，並包括每星期進行最少 3 次可強化骨骼和肌肉的活動¹。為了減少冠狀病毒病的傳播而留在家和保持社交距離的期間，要奉行活躍生活模式可能是一個挑戰。但實際上，即使不需外出或到健身中心使用健身器材，我們在家亦可按世衛建議有足夠的體能活動量。

方格一：經常進行體能活動的健康裨益^{2,3}

兒童及青少年

- ◆ 改善骨骼健康（3至17歲）
- ◆ 改善體重狀況（3至17歲）
- ◆ 改善心肺功能和肌肉健康（6至17歲）
- ◆ 改善認知能力（6至13歲，以致有更好的學業成績）
- ◆ 減少患上抑鬱症的風險（6至13歲）

成年人士及長者

- ◆ 降低全因死亡的風險
- ◆ 降低因心血管病（包括心臟病和中風）死亡的風險
- ◆ 降低患上心血管病的風險
- ◆ 降低患上高血壓的風險
- ◆ 降低患上二型糖尿病的風險
- ◆ 降低患上某些癌症（包括大腸癌、乳腺癌和子宮內膜癌）的風險
- ◆ 降低出現不理想血脂的風險
- ◆ 改善認知能力
- ◆ 減少患上認知障礙症（包括阿茲海默病）的風險
- ◆ 減少焦慮
- ◆ 減少患上抑鬱症的風險
- ◆ 改善睡眠
- ◆ 預防體重上升或促進體重減輕（尤其是在減少熱量攝入的情況下）
- ◆ 改善骨骼健康
- ◆ 改善身體機能
- ◆ 改善生活質素
- ◆ 減少跌倒的風險（長者）
- ◆ 減少與跌倒有關的創傷（長者）

家居運動

為協助個人在家保持做體能活動，世衛製定了指引和提供一些家居運動例子⁶，以簡單、安全的方式協助市民在有限的空間進行體能活動。該指引還顧及到在家工作時可會面對的實際情況，提供如何將身體活動融入日常工作的相關建議。那些由世衛提供的一般運動例子（例如手肘碰膝、深蹲、平板支撐及臀橋），無需特別器材，並很容易獨自、跟孩子或其他家庭成員一起進行⁶。不過，我們進行這些運動時仍應量力而為，而患有慢性疾病、急性呼吸道疾病或出現相關症狀的人士，可先諮詢醫生。至於健康和精力充沛的人士，可進行強度較高的運動，例如開合跳、掌上壓、仰臥起坐或原地爬山等運動。要有推動力，我們可與朋友或家人結伴一起做，當完成日常鍛鍊後，互相發送短訊和「成功表情符號」，及定下另一個運動挑戰。在家，我們亦可隨音樂跳舞、練習太極拳、跨越障礙物（例如矮凳或書堆）、搬運或舉起重量適中的物件（例如載有 500 毫升水的塑膠瓶或一袋 5 公斤米）、用毛巾進行阻力運動、甚至只是在家（用腳尖或腳跟）行來行去。

家務

做家務是在家時鍛鍊肌肉和消耗熱量的好方法之一。屬中等強度的家居活動包括執拾床鋪和更換床單、洗擦浴室或浴缸、用點力掃地等⁷。中等身材的成年人士就可以透過大掃除、掃地或吸塵 45 至 60 分鐘而消耗約 150 卡路里的熱量⁸。我們可採用有關「時間限制」的方法，以增加家務活動的強度，例如指定用兩首歌的時間完成洗碗或三首歌的時間來清潔客廳。

因此只需站起來在家四處走動，手執掃帚／吸塵機和抹布清潔家居，就可增加相當多的體能活動量，還有一個潔淨的家居。

含運動元素的電子遊戲

一旦長時間在家，很容易會坐下來使用電子屏幕產品，例如視頻遊戲，而兒童及青少年尤其多會這樣。由於市場上有各式各樣可對健康有正面或負面影響的電子遊戲，因此我們應明智地選擇適當和有益身心的電子遊戲。將體能活動和運動結合引人入勝的電子遊戲，運動式電玩是有趣的家居活動，並備有多種形式，有助增加體能活動量。按運動式電玩的設計和系統裝置，用家可以選擇強化肌肉的運動、平衡和伸展運動、健美操或健康舞、武術、或模擬消閒活動（例如拳擊、打乒乓球、打網球、打高爾夫球、打保齡球、游泳、划船、滑雪等）^{9, 10}。儘管含運動元素的電子遊戲可以增加日常的體能活動量，我們應注意每天花在屏幕的時間、定時中斷持續參與屏幕活動的時間，以及確保日常生活中在網上活動與其他活動之間取得平衡¹¹。

減少坐著的時間

長時間在家可會導致靜態行為增加，例如花太多時間坐著或躺著（例如看電視或視頻、沉迷瀏覽互聯網或進行其他屏幕媒體活動）。長時間坐著會對健康產生不良影響，可增加肥胖風險、導致深層靜脈血栓，以及引致肌肉緊繃或背痛。不管體能活動量如何，坐著的總計時間或持續坐著的時間過長會增加患上非傳染病的風險，包括心血管病、二型糖尿病和某些癌症¹²。相反，簡單的站起來已能運動肌肉和促使身體以健康的方式代謝脂肪；

中斷持續坐著的時間（例如短距離步行一分鐘）可對血糖控制有正面作用^{13, 14}。由於久坐有害健康，市民應減少坐著時間和將站立和短距離步行融入日常生活中，例如看電視時站著或原地踏步；用電話時腳尖站立或來回踱步；疊衣服、熨衣服或進行其他坐著做的家務時，保持站立；和坐著時經常做提腿或轉動腳踝的運動。

將體能活動成為「不可缺」的習慣

值得注意的是，來自內地和其他國家的報告指出於 2019 冠狀病毒病患者中，高血壓、心臟病、中風、糖尿病和慢性阻塞性肺病是重要的風險因素^{15, 16}。相比體重指數較低的人士，超重或肥胖的人士有較高風險於感染 2019 冠狀病毒後發展成重症及出現併發症^{15, 17}。因此，市民應維持健康的體重和奉行健康生活模式，以減低患上非傳染病的風險。每次的體能活動都有助強身健體，而多做好過少做，混合不同類別和強度的體能活動就最為理想。事實上，在家奉行活躍生活模式並不困難。我們可於一日內透過累積多次較短的活動時段（10、15 或 20 分鐘），以達致世衛建議的運動量。除了多做體能活動，市民要均衡飲食、避免飲酒和不要吸煙。要知道更多有關健康生活的資訊，請瀏覽「活出健康新方向」網頁 www.change4health.gov.hk。

防控 2019 冠狀病毒病，我們各人都有責任，並可透過保持健康、注重個人和環境衛生、減少外出及社交活動、以及盡量與他人保持適當的社交距離等而作出貢獻。患有慢性病

的人士應格外謹慎，並需繼續按處方服藥和遵從醫生的指示。要知道更多有關 2019 冠狀病毒病的情況和相關健康建議，請瀏覽專頁 www.coronavirus.gov.hk/chi/index.html。

參考資料

1. Physical Activity, 25 February 2018. Geneva: World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity.
2. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, D.C.: US Department of Health and Human Services, 2018.
3. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, et al. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA 2018;320(19):2020-2028.
4. Ekelund U, Tarp J, Steene-Johannessen J, et al. Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: systematic review and harmonised meta-analysis. BMJ 2019;366:l4570.
5. Simpson RJ, Kunz H, Agha N, et al. Exercise and the regulation of immune functions. Progress in Molecular Biology and Translational Science 2015;135:355-380.
6. Stay Physically Active During Self-Quarantine, 25 March 2020. Regional Office for Europe, World Health Organization. Available at <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
7. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, et al. 2011 Compendium of physical activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise 2011;43(8):1575-1581.
8. 香港特別行政區：康樂及文化署。認識你的體能活動量。網頁 www.lcsd.gov.hk/en/sportforall/common/pdf/leaflet_c.pdf。
9. Polechonski J, Debska M, Debski PG. Exergaming can be a health-related aerobic physical activity. BioMed Research International 2019;2019:1890527.
10. Sween J, Wallington SF, Sheppard V, et al. The role of exergaming in improving physical activity: a review. Journal of Physical Activity & Health 2014;11(4):864-870.
11. #HealthyAtHome - Mental Health. World Health Organization. Available at www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health.
12. Patterson R, McNamara E, Tainio M, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. European Journal of Epidemiology 2018;33(9):811-829.
13. Chastin SF, Egerton T, Leask C, et al. Meta-analysis of the relationship between breaks in sedentary behavior and cardiometabolic health. Obesity 2015;23(9):1800-1810.
14. Healy GN, Dunstan DW, Salmon J, et al. Breaks in sedentary time: beneficial associations with metabolic risk. Diabetes Care 2008;31(4):661-666.
15. Kluge HH, Wickramasinghe K, Rippin HL, et al. Prevention and control of non-communicable diseases in the COVID-19 response. Lancet 8 May 2020;DOI:doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31067-9.
16. Wang B, Li R, Lu Z, et al. Does comorbidity increase the risk of patients with COVID-19: evidence from meta-analysis. Aging 2020;12(7):6049-6057.
17. Ryan DH, Ravussin E, Heymsfield S. COVID 19 and the patient with obesity - the editors speak out. Obesity 2020;28(5):847.







「郁一郁·健康啲」

為鼓勵市民多做體能活動，衛生署製作多款配合不同場地的運動示範短片，包括家居健體操。要觀看短片，請瀏覽 www.change4health.gov.hk/tc/resources/av_gallery。

匿獅 Lion 已承諾會做家居伸展運動和家務以保持身體健康，同時會留在家和保持適當的社交距離，以減低 2019 冠狀病毒病的傳播。

讓我們加入匿獅 Lion，同心抗疫，保持健康！



 家居健體操 Household Fitness Dance	
 日常伸展操 Stretching Dance	
 活力操 Lively Dance	

非傳染病直擊旨在加強公眾對非傳染病及相關課題的認識，意識到預防和控制非傳染病的重要性。這亦顯示我們積極進行風險資訊溝通和致力處理非傳染病在我們社區引起的種種健康問題。

編輯委員會歡迎各界人士的意見。

如有任何意見或疑問，請聯絡我們，電郵 so_dp3@dh.gov.hk。

主編
何家慧醫生
委員

莊承謹醫生
鍾偉雄醫生
范婉雯醫生
何理明醫生
林錦泉先生

李兆妍醫生
盧艷莊醫生
吳國保醫生
尹慧珍博士
黃愷怡醫生