

## 慢性病防制委員會倡議持續運動促身心健康

新年至今，新型冠狀病毒肺炎疫情仍在全球傳播，居民生活習慣大受影響，為抗疫必須減少人與人之間的接觸，長期宅在家，減低受感染的機會；但對於長期病患人士，長期不能外出如常進行規律運動，或增加身心壓力。為此，慢性病防制委員會建議保持適量運動有助強健體魄，亦可減少因慢性病降低生活質量的負面影響，及能預防或延緩多種慢性病發展。

慢性病防制委員會表示，據世界衛生組織（WHO）建議，成年人每周至少做到 150 分鐘中等強度有氧運動、或 75 分鐘高強度有氧運動，包括快走、跑步、游泳和健身操等。各人可因應自身體質，選擇有氧運動的持續時間及強度，量力而為，避免因過度而造成傷害。

同時，慢性病防制委員會亦推介一段老少皆宜的輕鬆簡易健身操(影片連結：[https://www.youtube.com/watch?v=gzxKD\\_3vjqs](https://www.youtube.com/watch?v=gzxKD_3vjqs)；或影片二維碼)，和一系列”鬆一鬆”的辦公室伸展運動動作，居民可透過線上影片和運動單張的輔助，在狹小的空間中(如家裡和辦公室)，進行健康操或伸展運動，助其改善身體的柔韌度和體能，達到舒解生活壓力的效果。有關運動單張歡迎有興趣機構或人士免費索取，申請電郵：ncdmacao@ssm.gov.mo；查詢電話：8504 1479。



運動影片完整版QR code



運動影片簡短版QR code

