

衛生局 2020 年 11 月 18 日消息

## 衛生局“114 鬆一鬆”健身操影片點擊率突破 100 萬人次 籲居民加強運動鍛鍊 提高免疫力抗疫症

擁有健康身心十分重要，特別是在新型冠狀病毒肺炎疫情期間，運動可提高心肺功能、促進血液循環、使肌肉發達、增強身體機能，有助預防疾病。衛生局呼籲居民加強運動鍛鍊，每週進行 150 分鐘或每天 30 分鐘的運動，提高免疫力，促進健康，共同抗疫。

衛生局在 YouTube 網絡平台分享了兩款“114 鬆一鬆”健身操影片（15 分鐘完整版及 5 分鐘簡短版），讓大眾可在輕快的音樂伴奏下，以不佔用太大空間，放鬆地自行在家或辦公室進行簡短的工間操運動。兩款影片的動作既簡單易做，又易達到不同強度的運動鍛鍊效果，廣受大眾喜歡，至目前為止，累積點擊率已突破 100 萬人次。

今年，受新型冠狀病毒肺炎大流行的考驗，居民強烈意識到擁有健康的身體是預防疾病的基石。有見及此，衛生局呼籲居民實踐規律運動的健康生活，並倡議社會各界共同展開“起來·鬆一鬆”計劃，鼓勵所有單位設立規律工間操政策，給員工提供一個支持運動的工作環境，助其養成規律運動的習慣，促使本澳居民健康，攜手共建健康澳門社區。如需了解計劃詳情，可瀏覽網頁 <https://www.ssm.gov.mo/apps1/healthymacao2019/ch.aspx#clg18083>；或致電 85041479 查詢。

附圖:



1. 衛生局“114 鬆一鬆”健身操影片累積點擊率突破 100 萬人次



2. 起來鬆一鬆網頁 QR code