



保持身體活動， 以減低罹患癌 症風險



每日保持身體活動 對個人健康及福祉是十分重要的。除了有助維持健康體重外，亦能減低罹患部分癌症的機率。

身體活動並非侷限於運動而已，而是多走動，並限制每日閒坐的時間。

如果久未運動，就會導致體重上升，並牽涉到不同的癌症，包括大腸癌、更年期後乳癌、腎臟癌、胰臟癌、肝癌、子宮頸內膜癌和食道癌。此外，研究表明每日閒坐的時間越長，就會增加罹患部分癌症的風險。

應該保持怎樣的活躍程度？

為了減低罹患癌症的風險並避免超重，年齡介乎 18 至 64 歲的成年人每星期應盡力做 300 分鐘的中強度身體活動或者 150 分鐘的高強度身體活動。

不必持續做身體活動。如果每次至少保持活躍 10 分鐘，則可將之納入每日的時間總量內。可以每日行三次路，每次 20 分鐘，則可達到做 60 分鐘中強度身體活動的目標。嘗試日間儘量多走動。如果花太多時間閒坐，則可站立並多走動。

中強度身體活動

中強度身體活動使心跳率輕微上升，呼吸量亦會提升。中強度身體活動的例子包括健步行、除草、吸塵、踩單車、做瑜珈、皮拉提斯或適中速度的游泳。

高強度身體活動

高強度身體活動使人喘氣，此類活動是指心跳率達到最高水平的 70% 至 80%。高強度身體活動的例子包括跑步、帶氧運動、美式橄欖球、競速單車、劃艇、循環訓練、網球、籃球、籃網球或足球。

開始從事身體活動前，應採取哪些行動？

開始任何鍛煉前，應與家庭醫生或專業醫療護理人員溝通，特別是最近沒有做運動、患有慢性或反覆出現的疾病、懷孕、處於母乳餵哺期或年長的人士。

身體活動與維持健康體重

超重、男性腰圍超過 94 釐米及女性腰圍超過 80 釐米，都會增加罹患部分癌症的風險。

過多脂肪（特別是腰部及主要器官附近的有害脂肪），則會將更多化學物質及荷爾蒙輸入體內，並導致發炎。身體發炎表示細胞未必能以正確的方式分解，並變得異常，異常細胞會不斷生長，然後形成腫塊，即稱之為腫瘤。

保持身體活躍有助維持健康體重。努力維持健康體重，並配合膳食及身體活動。



身體活動指引

為了幫助澳洲民眾了解所需的身體活動量，衛生部 (Department of Health) 制定了身體活動及鍛煉指引。

對於兒童 (5 至 17 歲)，以上指引建議：

- 每日做 60 分鐘或以上的中強度至高強度身體活動
- 幾小時的輕度身體活動
- 每星期至少有三日做高強度的活動及負重運動／抗阻力訓練
- 為了提升對健康的好處，可多做身體活動，以代替久坐的時間
- 儘量多將長時間閒坐的時間細分
- 將每日閒坐看螢幕的時間控制在兩小時內

對於成人 (18 至 64 歲)，以上指引建議：

- 從事任何身體活動比完全不做更好
- 一星期內大部分 (最好所有) 日子內保持活躍
- 每個星期累積：
 - >150 至 300 分鐘 (兩個半至五小時) 的中強度身體活動或
 - >75 至 150 分鐘 (一小時 15 分鐘至兩個半小時) 的高強度身體活動，或
 - > 同等時間的中強度身體活動及高強度身體活動
- 每星期至少有兩日做肌肉強化活動
- 減少久坐的時間
- 如果一定要久坐，就儘量多將時間細分。

對於年滿 65 歲的成人，以上指引建議：

- 每星期大多數日子做 30 分鐘的中強度身體活動
- 無論年齡、體重、健康憂患或能力如何，都要做一些身體活動
- 每日儘量以不同方式保持活躍，做大量混合健身、強度、平衡力及柔軟度的身體活動
- 如果不再做身體活動或正開始做全新的身體活動，則從易於管理的程度著手，然後逐漸提升建議的運動量、類型和頻率
- 如果畢生享受做高強度的身體活動，則可以於花甲之年繼續做適合個人能力的運動，只要遵循建議的安全程序及指引即可。

參考資料

1. 世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund) / 美國癌症研究學院 (American Institute for Cancer Research)。Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective。Continuous Update Project Expert Report 2018. 2。Baade, P.D.、Meng, X.、Sinclair, C 及 P.Youl。2012 年。Estimating the future burden of cancers preventable by better diet and physical activity in Australia。Med J Aust. 196 (5) : 337 — 40. 3。澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia)。2021 年。National Cancer Prevention Policy: Links between cancer and weight, nutrition and physical activity https://wiki.cancer.org.au/policy/Obesity/Links_between_cancer_and_weight_nutrition_and_physical_activity (於 2021 年 11 月 4 日存取)