



参与体育活动 降低癌症风险



每天参与体育活动对你的身心健康很重要，还可以帮助你保持健康的体重，从而降低患某些癌症的风险。

体育活动指的不仅仅是运动，而是每天都要活动身体并限制久坐的时间。

不参与体育活动会导致体重增加，体重增加与多种癌症有相关性，包括肠癌、绝经后乳腺癌、肾癌、胰腺癌、肝癌、子宫内膜癌和食道癌。研究还表明，每天长时间久坐会增加某些癌症的患病风险。

我的体育活动量应该达到多少？

为了降低癌症风险、减少不健康的增重，18至64岁的成年人应该争取每周进行300分钟的中等强度体育活动，或150分钟的高强度体育活动。

体育活动不需要连续进行。如果你每次活动至少10分钟，你就可以将其计入每日总量中。你可以每天步行三次，每次20分钟，这样就完成了60分钟的中等强度体育活动。在一整天里都要尽可能多地活动身体。如果你需要长时间久坐，那么隔段时间就要站起来走动走动。

中等强度的体育活动

中等强度的体育活动会让心率和呼吸稍稍加快。中等强度体育活动可以包括快步走、修剪草坪、操作吸尘器、骑自行车、练瑜伽或普拉提，或中等节奏的游泳。

高强度的体育活动

进行高强度的体育活动时，呼吸变得急促，心跳速度可达到个人最大心率的70%至80%。高强度的体育活动可以包括：跑步、有氧运动、橄榄球、快速骑车、划船、循环训练、网球、篮球、无挡板篮球或足球。

在开始进行体育活动之前，我需要做什么准备？

在开始进行任何体育活动之前，请咨询医生或专业医务工作者，特别是如果你最近没有参与过体育活动，或者

有慢性或复发性疾病。处于怀孕期和哺乳期的人以及老年人也需要先行咨询。

体育活动与保持健康体重

超重会增加患某些癌症的风险。对于男性来说，超重是指腰围超过94厘米，对于女性来说是指腰围超过80厘米。

过多的身体脂肪（特别是腰部和重要器官周围的有毒脂肪）会导致更多的化学物质和激素被释放到体内，这可能会导致炎症。出现炎症时，你的细胞就可能无法正常分裂并且变得异常，细胞可能会持续增长并成为一个团块或肿块，叫做肿瘤。

参与体育活动可以帮助你保持健康的体重。可以将饮食和体育活动相结合，争取维持健康的体重。



体育活动指南

为了帮助澳大利亚人了解他们需要参与多少体育活动，卫生部制定了体育活动与运动指南。

对于儿童(5至17岁)来说, 指南建议:

- 每天进行 60 分钟或以上的中等至高强度的体育活动
- 数小时的轻微体育活动
- 每周至少 3 天参与高强度体育活动和负重/抗阻训练
- 如要获得更大的健康益处, 可以减少久坐的时间并增加额外的体育活动
- 尽可能把久坐的长时段拆分成多个短时段
- 限制久坐观看屏幕的娱乐时间, 每天不超过 2 小时。

对于成年人(18至64岁)来说, 指南建议:

- 参与任何体育活动都比不参与要好
- 在一周中的大多数(最好是所有)日子里都要参与体育活动
- 每个星期, 要累计参与:
 - > 150 至 300 分钟(即 2.5 至 5 小时)的中等强度体育活动, 或者
 - > 75 至 150 分钟(即 1 小时 15 分钟至 2.5 小时)的高强度体育活动, 或者
 - > 综合参与中等和高强度体育活动, 活动时间经换算后需达到前面的同等长度。

- 每周至少 2 天进行肌肉强化运动
- 尽量减少久坐的时间
- 如果你必须久坐, 则要尽可能多地把久坐的长时段拆分开来。

对于 65 岁以上的成年人, 指南建议:

- 每周大多数的日子都应该进行 30 分钟中等强度的体育活动
- 无论你的年龄、体重、身体情况或能力如何, 都要参与某种形式的体育活动
- 每天以尽可能多的方式活动身体, 参与各类体育活动, 包括健身、力量、平衡和柔韧方面的训练
- 如果你之前暂停了体育活动, 或者正在开始一项新的体育活动, 那么要从容易完成的程度和水平开始, 然后逐渐增加至建议中的体育活动量、活动类型和频率
- 如果你终生都积极参与高强度的体育活动, 你可以以适合自身能力的方式, 在接下来的人生旅途中继续参与体育活动, 只要遵循建议的安全步骤和原则即可。

参考文献

1. World Cancer Research Fund/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. and P.Youl. 2012. Estimating the future burden of cancers preventable by better diet and physical activity in Australia. Med J Aust. 196(5):337-40. 3. Cancer Council Australia. 2021. 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 (accessed November 4, 2021).