

你的身体与认知健康能力



要好好活动你的身体。

保持身体活跃对我们的
大脑健康很重要。

体育锻炼和大脑健康

任何会让身体、骨骼和肌肉动作和消耗体力的活动都属于体育锻炼。这包括任何随意安排的日常活动，例如做家务或园艺，以及任何有计划的体育锻炼，例如锻炼身体。体育锻炼能支持大脑、强化脑功能和保持脑内的血管健康，所以会有益大脑健康，对于脑细胞生长和存活也有帮助。

要多长时间?



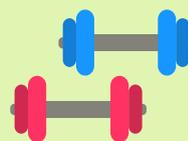
有氧运动 + 力量运动 = 老年人的认知能力健康会更好。



体育锻炼对于健康的好处

为何应该让体育锻炼融入日常生活的七个理由:

1. 睡得好
2. 少压力也少烦恼
3. 精神更好
4. 控制体重
5. 关节、肌肉和骨骼更健康
6. 柔软度与灵活度更好
7. 不容易跌倒和受伤



将体育锻炼融入生活后，患以下7个疾病的机会也会减少:

1. 糖尿病
2. 中风
3. 高血压
4. 高胆固醇
5. 心脏病
6. 部分癌症
7. 抑郁症

快来锻炼吧!

适合老年人的体育锻炼

体育锻炼是啥？

动起来就对了！

任何会让身体骨骼肌动作和消耗体力的都算体育锻炼。包括任何随意安排的日常活动，例如做家务或园艺，以及任何有计划的体育锻炼，例如锻炼身体。

体育锻炼对健康有哪些好处呢？

感觉更好！

研究显示经常锻炼身体对于身心健康有很多益处。

体育锻炼能帮助你：

- 睡得好
- 少压力和少烦恼
- 精神更好
- 管理好你的体重
- 支持关节、肌肉和骨骼的健康
- 改善柔软度和灵活度
- 避免跌倒和受伤

而且也不容易有下面的问题：

- 糖尿病
- 中风
- 高血压
- 高胆固醇
- 心脏病
- 部分癌症
- 抑郁症
- 过早死亡

最大的好处就是，体育锻炼会改善你的整体健康水平。

体育锻炼如何支持大脑健康？

因为体育锻炼让大脑更健壮！

研究显示体育锻炼有益大脑，能帮助强化脑功能。很多人都不知道其实大脑内的血管长度展开的话有600公里。

所以经常锻炼身体能帮助你：

- 保持血管健康
- 提高脑细胞生长和存活
- 改善认知功能 - 包括你的认知、思考、推理与记忆的能力。

体育锻炼能降低认知能力退化的风险吗？

当然可以！

我们还需要做更多的研究，但是目前的研究显示常常锻炼身体的人比较少遇到认知退化的问题，和不常锻炼身体的人相比，患痴呆症的风险也更低。而且，对老年人而言，如果有氧和力量锻炼都能兼顾，而不是只做其中一种锻炼，对认知能力的健康也许能起更大的作用。

- 有氧锻炼包括了中度-高强度的体育锻炼，这类的锻炼会增加心率和呼吸率，例如健走、或一些让人有点喘不过气的活动。一般而言，做有氧锻炼时会让你在跟锻炼小伙伴聊天时觉得有点困难。
- 力量的锻炼包括使用重量或阻力的活动，这类的锻炼能增加肌肉的力量，对骨骼和关节的健康也有好处。

怎样开始锻炼较好？

锻炼时要小心，要注意！

每个人适合的体育锻炼计划都不一样。所以，最重要的还是在开始锻炼前，先请教全科家庭医生，或是理疗医师之类的锻炼专家。你得和他们讨论，你现在的健康状况、健身水平和目标。如果因为目前的健康水平，而无法做到某些事，也要和他们讨论，这样才能找到最适合你的锻炼活动。

要锻炼多长时间才够呢？

答案出人意外，其实不用很长！

澳大利亚卫生部（Australian Government Department of Health）建议：

- 要经常性的锻炼，每次做30分钟的中度锻炼体育活动，例如健走（如果没法天天做，也要常做），或者
- 每周积极锻炼75-150分钟。

如果刚开始做不到每天一次，每次锻炼30分钟，那就改成一次锻炼10分钟，一天做到一到两次，再提高锻炼水平（试着一天两次，每次锻炼12分钟）直到达成目标为止。请记住：有锻炼好过没锻炼。

你的目标应该是尽量减少坐和躺的时间。

保持活跃的小窍门！

- 做让自己会开心的事 - 散步、慢跑、打太极、瑜伽、跳舞、高尔夫球、打网球、骑自行车、游泳- 能让你的身体动起来和让你开心的活动都算数。
- 制定你能做到的实际目标
- 别把自己逼得太紧 - 慢慢地提高体育锻炼的水平，请教全科家庭医生或者健身教练帮你安排锻炼计划
- 锻炼时带上亲朋好友 - 日常的社交活动也是有益大脑的
- 日常生活中要选择多“动”，例如，选择走去附近的小店买报纸或牛奶—用健走的方式去附近的咖啡店和亲友碰面喝杯咖啡，这些都是很好的作法
- 和亲友的交流要多多益善
- 要提醒自己每天都找点活来做 - 可以用手机上的提示功能，或者在日记上贴个便签都行
- 要看天气选择锻炼的项目和穿着
- 注意喝水量，保持不脱水
- 不管做哪种体育锻炼，开始前后都要做拉筋伸展操 - 理疗医师或健身教练会教你该怎么做

如何获得更多的健康信息？

- 澳大利亚全国体育锻炼指南：health.gov.au
- 你的大脑很重要 澳大利亚关怀老年痴呆症的非营利组织（Alzheimer's Australia）www.yourbrainmatters.org.au
- 地方政府也会有当地的身体锻炼活动的讯息，（很多是特别为了老年人设计的），小区里的运动俱乐部也会有信息。
- 老年健康测验，（全国老年研究机构）www.nari.net.au/resources/health-professionals/healthy-ageing
- ANU-ADRI（老年、健康和福利的研究中心）：anuadri.anu.edu.au

参考文献

- [1] World Health Organisation. (2016). Health Topics: Physical Activity. Retrieved from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- [2] Farrow, M., & Ellis, K. (2013). Physical activity for brain health and fighting dementia. Alzheimer's Australia Paper 36. Alzheimer's Australia: Canberra.
- [3] Australian Government Department of Health. (2014). Australia's physical activity and sedentary behaviour guidelines. Retrieved from <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#chba>
- [4] Lautenschlager, N. T., Anstey, K. J., & Kurz, A. F. (2014). Non-pharmacological strategies to delay cognitive decline. Maturitas, 79(2), 170-173. doi:10.1016/j.maturitas.2014.07.012
- [5] Kirk-Sanchez, N. J., & McGough, E. L. (2014). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current perspectives. Clinical Interventions in Aging, 9, 51-62. doi:10.2147/CIA.S39506