

Arriving at St. Claire's Primary School at Bonham Road





聖嘉勒小學

St Clare's Primary School



題目: 如何從小鍛鍊孩子心肺健康的方法

日期: 二〇一〇年十二月十一日

講者: 吳彥明醫生

吳彥明醫生簡介

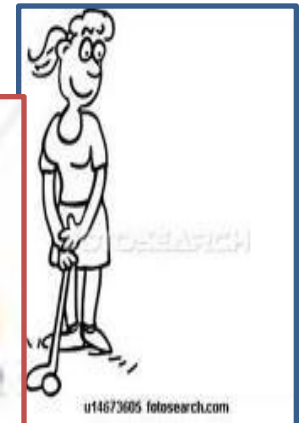
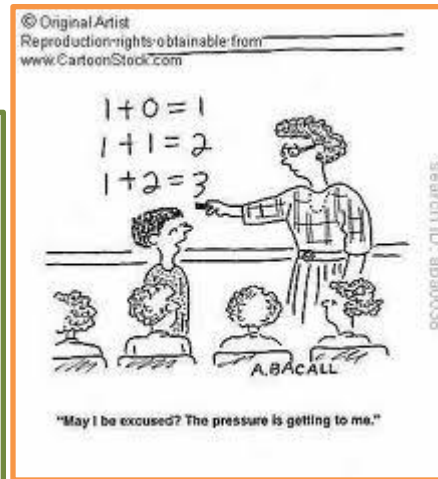
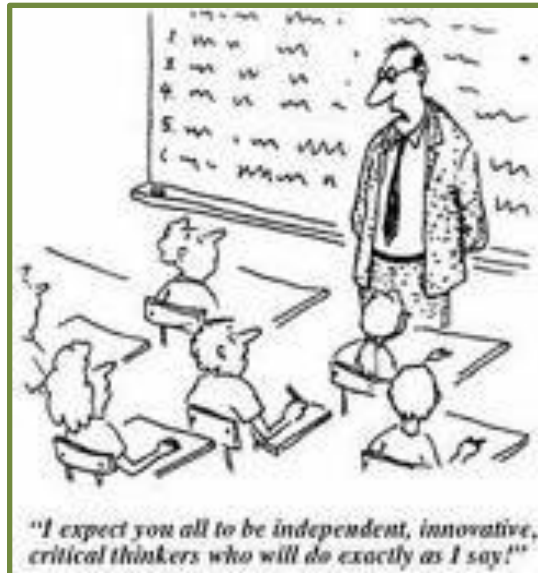
兒科專科醫生
依利沙伯醫院兒科顧問醫生
香港大學醫學院榮譽臨床教授
香港兒科心臟學會主席
香港兒童健康基金會董
香港兒科基金會董及義務秘書
小童群益會執行委員會副主席

孩子是社會的「棟樑」，
健康就是財富」



香港的孩子們大多數都在功課的壓力下成長

適量的運動可以給他們的小腦袋一定的休息,鬆弛一下他們緊張的神經及舒緩一下肌肉。



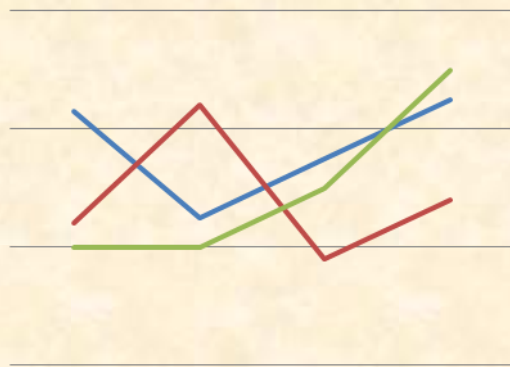
有適量運動的孩子

他們的:

- 讀書成績



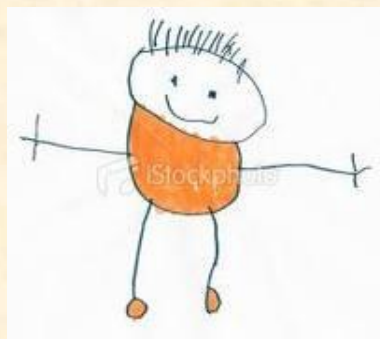
學習能力



100分



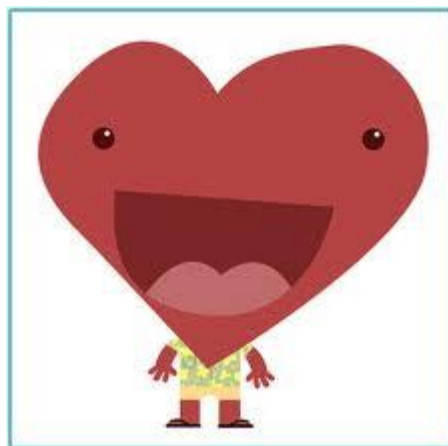
- 同時,他們會生活會比沒有運動的孩子更愉快!



最重要的是....



- 父母能夠陪伴自己的孩子一起做運動，加強親子之間的關係最關鍵的一步。



www.shutterstock.com · 46550224



肥胖和過重兒童

肥胖和過重的兒童數量持續增加,現在正影響約有30-40%的兒童。

肥胖會導致各種健康問題:

- 睡眠窒息症



■ 高膽固醇

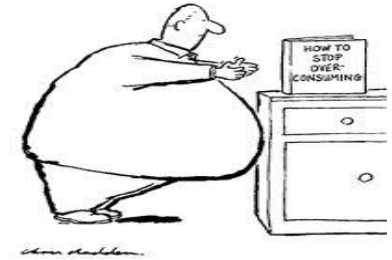


- 糖尿病和高血壓。

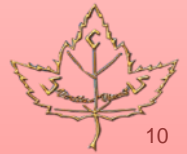




失去自尊心

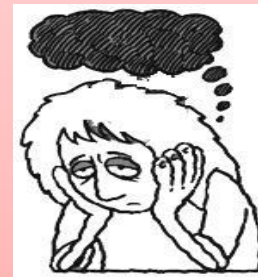


- 肥胖兒童容易失去自尊心。長期處於情緒低落，



兒童肥胖

- 兒童肥胖→
- 情緒低落→
- 抑鬱症





致肥原因(一)



都市化及現代化的影響：

學童很少從事戶外活動或者需要勞動體力的工作。





致肥原因 (二)



快餐食物

活動量極少，兩者加起來就增加肥胖的風險。





- 活動量極少
- 兩者加起來就增加肥胖的風險。



肥胖已久

- 醫生好多時
都束手無策。



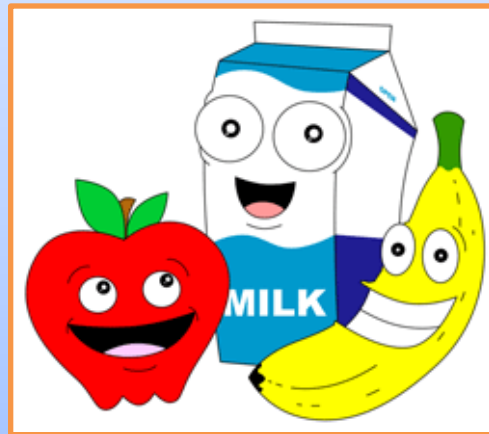


解決方法



最好的方法是預防!

從飲食和運動兩方面著手。



運動的好處

- 促進身體機能
- 改進肌肉力量
- 改進肌耐力
- 減低血壓
- 促進身體的生長
- 增進體力
- 改善體型及姿勢
- 改進心肺功能
- 改進新陳代謝
- 減少痴肥的機會



運動的一般要點 (一)



- (1) 參加運動訓練前應作身體檢查。
- (2) 運動前應作熱身活動,例如伸展動作。
- (3) 運動時應穿適當的運動衣,衣服及鞋襪應舒適同符合運動要求。
- (4) 運動應循序漸進:強度由輕到強, 次數由少到多, 時間由短到長。



運動的一般要點 (二)



- (5) 如要改善體質，運動強度須在強度效應之上。
- (6) 改善體質須長時期(六星期以上) 運動才有顯著
- (7) 與同伴一起運動，不要視同伴為競技對象。各人的體質、體型、進度都不同,所以應以個人的進度為準。
- (8) 選擇練習應全面性，切勿只鍛鍊身體某部份。
- (9) 定時練習是養成運動習慣的好方法。
- (10) 切勿在飽餐後立即作劇烈運動。



運動的一般要點(三)

- (11) 避免在高溫及濕度高的情況下作劇烈運動。
- (12) 運動時排汗是十分正常，在大量排汗時應補充身體水份。
- (13) 遇到身體不適，如面青、暈眩、氣力不繼等應立即停止練習。
- (14) 運動後應作整理活動。



溫馨提示:熱身

記著!

熱身是非常重要的。這不但能幫助他正確地做運動，也能避免受傷。



一般的熱身運動

- 快步行走
- 慢跑



- 跳繩
- 放鬆關節，拉伸肌肉
- 其他許多此類的活動。





鼓勵健康的生活習慣

您可以鼓勵您的孩子多步行，以代替乘搭交通工具。他可以每天下午和他的狗，朋友或父母散步。勸他走樓梯代替電梯。步行上樓梯更為有效。您也可以設定一個家庭運動的時間，讓您的孩子可以參與。



降溫

記住：

簡單的降溫運動只是用緩慢的節奏來重複之前的練習和輕輕地伸展你的肌肉。



建議給兒童最佳的十項運動

1. 走路、徒步旅行 / 遠足





步行

- 您需要耐心，因為您可能需要一些時間來影響您的孩子養成以上習慣。



2. 跑步



3. 慢跑



4. 跳繩



5. 騎自行車



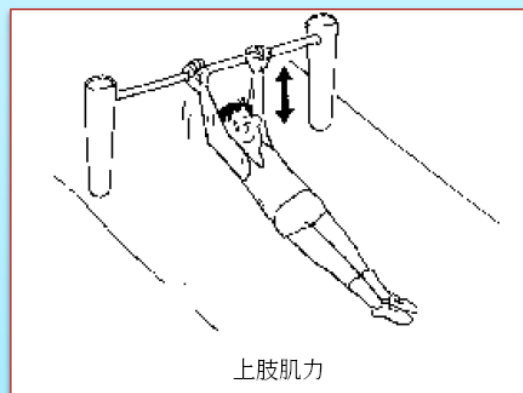
6. 游泳



7. 跳舞



8. 體操



9. 空手道，中國拳擊和柔道等



10. 球類運動



伸展活動(一)

保持或改進個人柔韌度可進行下列靜態伸展活動：



經常作伸展活動可使關節活動幅度增大因而減低受傷機會。應慢慢地伸展肌肉，保持伸展位置約十秒鐘，切勿突然用力。



伸展活動(二)

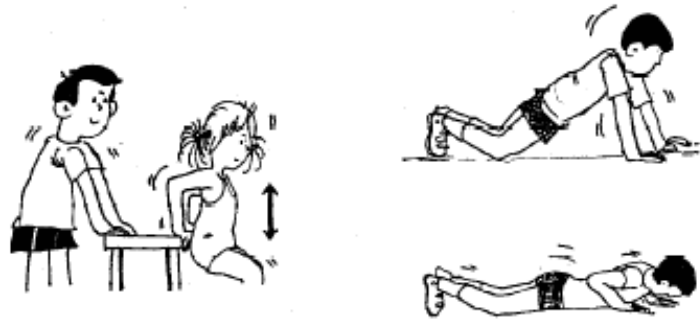


每星期三至四次的靜態伸展活動，每次五至十分鐘。

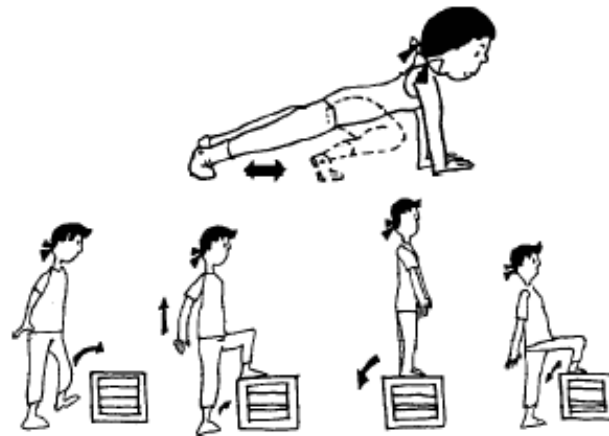


保持個人肌肉(一)

保持個人肌力可進行下列活動／練習：



手臂肌力



下肢肌力

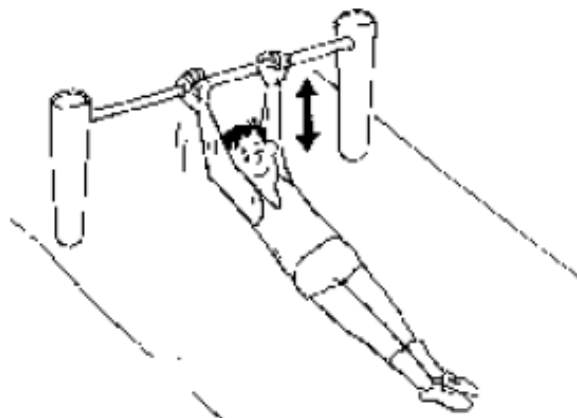
這些練習可加強各部份肌肉的持久力，應漸進地增加每次練習動作次數。



保持個人肌肉(二)



腰腹肌力

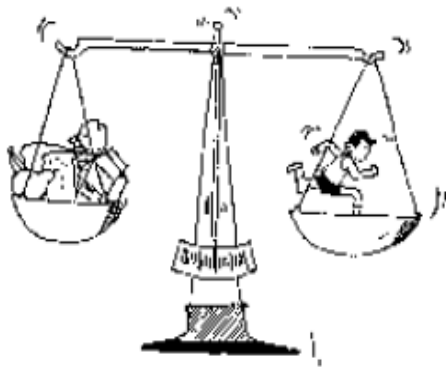


上肢肌力

每星期練習各部份的肌肉三次，每次一分鐘。



均衡飲食



均衡的飲食與運動可避免痴肥。



過量的進食可導致痴肥，痴肥可導致心血管病及行動不便。

保持均衡的身體成份（減少脂肪）應從飲食方面著手，加上適量的運動，切勿進食過量脂肪。



理想的身體成份指不太肥胖或不太瘦。身體脂肪太多可導致痴肥，太瘦亦非健康的象徵。量度皮摺厚度時，其測量結果最好接近該年齡組別的五十分位數（50th Percentile）

*文章內一些圖片取材自 [香港兒童健康基金小學體適能獎勵計劃學生手冊](#)

運動的好處

- 促進身體機能
- 改進肌肉力量
- 改進肌耐力
- 減低血壓
- 促進身體的生長
- 增進體力
- 改善體型及姿勢
- 改進心肺功能
- 改進新陳代謝
- 減少痴肥的機會



運動的好處

- 促進身體免疫力
- 減少疾病
- 增強抗逆力
- 改善心理素質
- 球類運動可學懂接受成功的喜悅
和受挫的痛楚
- 一家同樂



終身受用

The End

F&Q

Acknowledgement

Thanks to

Ms Ivy Chan Shuk Chun for the Chinese Translation

Ms Cressida Law for beautify the PPT with lovely drawings and invitation to give this talk to parents and their children.

All are welcome to read this PPT presentation at
www.hkpf.org.hk

問：有家長表示無時間和孩子一同運動

答：每次15分鐘的運動都有效，父母是否付出是個人選擇、決定。

父母放工晚，也要運動，如果要在家裡運動才方便，就退而求其次，孩子讀完一小時書便和孩子玩15分鐘的Wii或體感的Xbox Kinect運動遊戲，有何不可。

問：家長問怎知道孩子的運動夠強度和有效？

答：每次**15**分鐘以上的運動都有效。如果孩子運動令他出汗和剛可以和一起運動的朋友講到話便是夠強度。
科學的說法是運動令他的心跳律達每分鐘達**130**次左右便是有效和夠強度的運動。

Talk on Exercises in Children









學生們的畫是最好紀念



After the Talk, there were performances from students who took part and won in the recent Hong Kong Schools Speech Festival Solo and Group Verse Speaking

第62屆香港學校朗誦節詩詞獨誦及團體朗誦比賽聖嘉你勒小學優勝者表演







