



# 活動您的身體

約有三分之一的癌症與生活方式因素有關，例如：飲食差、吸煙及缺少運動。每天保持身體活躍，可減低罹患癌症的風險。

## 缺乏身體活動與癌症風險

缺少身體活動是罹患腸癌及乳腺癌的一個重要的危險因素，也可能是罹患其它癌症的危險因素，包括前列腺癌、子宮癌以及肺癌。

不活動也可能會導致體重增加。超重或肥胖也會增加罹患癌症的風險。久坐行為（坐得太多）也與身體欠佳有關聯。

好消息是您可以通過身體活動來降低患癌風險。

## 身體活動的益處

身體活動可以調節體內的激素水平，如類胰島素生長因子及雌激素，並影響食物通過腸道的速度。這對您的身體有益，因為它減少了與潛在致癌物（致癌物質）的接觸。

身體活動有助於保持健康的體重、改善體能水平以及促進幸福感。

## 保持活躍是您能做的最好的事情之一

為了降低患癌風險，您越活躍就越好。隨著時間的推移，您可以增強您的健康。隨著健康狀況的改善，每天至少需要進行60分鐘中等強度的運動或30分鐘的劇烈運動。

中等強度的身體活動需要一些氣力，包括您仍然可以同時進行交談的任何運動，例如快走、水中健身操、社交網球以及跳舞。

充滿活力的身體活動令您用力呼吸，包括任何能讓您“喘不過氣來”的運動，如快速游泳、舉重、騎單車以及慢跑等。

## 準備開始

您如果有一段時間沒有進行過身體活動，最好還是慢慢開始。過強過早地運動可能導致疼痛和受傷。如有顧慮或疑問，請諮詢醫護專業人員。

保持活躍就好像健康飲食一樣，需要您每天付出一些努力，進行思考。

## 準備開始時須知

- 邀請朋友與您作伴一起運動，可增加動力。
- 預先計劃，把運動安排到您每天的日程中。
- 制定目標，向自己提出挑戰來增進運動水平。
- 您如果在戶外活動，請記得做好防曬措施。
- 在運動前、運動中和運動後飲水。

## 居家時可用的方法

- 關掉電視、電腦或其它電子設備，用這段時間來運動。
- 步行或騎車去附近的商店。
- 做園藝或家務。
- 全家都來運動。
- 步行送您的孩子或孫子去學校。

## 工作時可用的方法

- 搭乘公共交通去上班，提前一站下車並步行走完剩餘的路程。
- 將您的汽車停在離工作地10至15分鐘遠的地方，步行走完剩餘的路程。
- 在午飯或短休時與同事一起散步。
- 走樓梯而不要乘電梯。
- 盡可能打斷久坐的時間。

一旦把身體活動融入每天的習慣，您會發現自己喜歡什麼。務必要力圖終生保持運動習慣。

## 我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

- 新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 電話：13 11 20。  
在澳洲任何地方，只需支付一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得資訊及支援服務。  
[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)
- 筆譯及口譯服務處 (TIS) 電話：13 14 50