

新的一年，你立下运动目标了吗？运动和体力活动（如爬楼梯、做家务等）容易被混为一谈。物理治疗师解释如何区别运动和体力活动，强调两者都有益身心健康，缺一不可。即便有定期运动的习惯，但一天内的活动量不足，还是应该增加体力活动，减少久坐不动的时间。



做家务是一种体力活动，但不算是运动，不是因为每天做家务就不做运动。（iStock图片）

陈映葵 / 报道

yingzhen@sph.com.sg

# 体力活动不能代替运动 相互结合动起来保健康

每天做家务就等于运动，不必另外腾出时间锻炼身体？

每周至少跑步或游泳三次，还上健身房举重，其他时间就可以久坐不动？

以上这两道问题的答案都是否定的。

做家务是一种身体活动（physical activity，又称体力活动），跑步和游泳则是运动（exercise），严格来说两者并不一样。要拥有健康体魄，两者缺一不可。

陈笃生医院物理治疗部高级物理治疗师余雪文指出，运动与体力活动常被混为一谈，但两者的本质不同。

体力活动指的是任何由骨骼肌肉系统消耗能量所产生的身体动作；运动则是一种为了改善或维持体能而做的重复性身体活动。后者的特色包括：有计划性、架构性和目的性。

如何区分两者？余雪文解释，体力活动多为日常活动，像爬楼梯、做家务，步行去超市；运动是特地抽出时间锻炼身体和心脏的活动，如在公园快走，或骑自行车30分钟，是无法“抵消”患上心血管等疾病的风险。（陈笃生医院提供）

余雪文强调，运动和体力活动的目的不一样，不



爬楼梯是日常生活的一种体力活动，但如果是为了改善体能而有计划性地重复爬楼梯，那就是运动。（iStock图片）

应混为一谈。运动的目标是强化心肺功能（cardiorespiratory fitness）、肌力和平衡能力；体力活动则是应对长时间久坐不动的生活方式。

她说：“长时间久坐不动，会增加患上肥胖症、二型糖尿病以及心血管疾病的风险。单是增加运动量，却没有减少久坐不动的时间，无法‘抵消’这些风险。”

换言之，即便有定期运动的习惯，但一天内的活动量不足（如因为工作而必须长时间久坐不动），还是要增加体力活动，减少久坐不动的时间。研究显示，运动和体力活动“双剑合璧”，会给健康带来更多益处。

## 先从增加体力活动量开始

如果没有运动习惯，而且长时间久坐不动，可先从增加活动量开始改善生活方式。

余雪文说：“一直以来都缺乏运动量和活动量，要培养运动习惯其实是蛮大的挑战。先增加体力活动吧，那是不错的起点。体力活动量的基本法则是每天至少

少走一万步。”

她举例：有些目的地不必开车去，改为步行；不搭电梯，改爬楼梯；搭乘公交时尽量站着，别坐下；工作必须长时间坐着，就定时站起来，减少坐着的时间。等这一切都习以为常，就

可以开始培养运动习惯，把运动变成生活的一部分。

需要平衡运动，可预防跌倒，维持独立生活能力。练习平衡运动时可能感觉自己不太稳定，这是正常的。每周建议练习两三次。安全起见，练习时应确保附近有稳固的支撑物。

**4. 柔韧性运动：**伸展腿后肌群（hamstring）、小腿、颈项等，可当做运动前后的暖身和缓身动作。每天做最理想，不然每周至少做两三次，有助伸展肌肉，让身体保持柔韧，才能继续日常的活动。做伸展动作时应至少持续30秒，让特定肌群有一定的拉伸感。

怎么安排？余雪文说，每个人的运动计划根据日程和喜好而异，例如30分钟的有氧运动一周做不到五天，那就改成四天的有氧运动，每天练习40分钟。做不到40分钟的有氧运动，就从较少的运动量做起，循序渐进。“研究显示，即便只有10分钟的运动，也会带来保健效益。”

## 运动计划应包含四类运动

余雪文提醒：运动有四类，包括有氧运动、肌力运动、平衡运动，以及柔韧性运动。策划运动计划时，一定要包含这四类类型的运动。

**1. 有氧运动：**快走、跑步、游泳、骑脚踏车、尊巴（Zumba）等运动，有助强化心肺功能。每周四或五天应做中等强度的有氧运动，每周总计150至300分钟为佳。

**2. 肌力运动：**深蹲、墙壁俯卧撑（wall push-ups）和脚跟提高（heel raises）等，作用是改善骨骼肌量和肌力，保护关节避免受伤，让自己可以继续从容完成日常活动，如爬楼梯和提取购物袋。上下肢的肌力运动都要做，每周要做两三天。

**3. 平衡运动：**侧步行、倒退走、打太极等，有助改善控制身体的能力，即便身体或外在环境摇摆不定（例如巴士摇晃晃晃时）也能保持平衡。年长者特别

## 草药天地

林弘谕

# 山楂养生功效多 消食强心降胆固醇



山楂能防治心血管疾病，增加冠状血流量，改善心脏活力。（档案照）

每天人们所吃的食材不乏中草药，可调理身体，也为养生。一些具疗效的中草药，最好咨询中医师，根据体质斟酌服用。本栏目解读日常食用的中草药，加深认识。

喜欢吃山楂片，享受那种甜中带酸的口感。山楂按照口味分为酸甜两种，其中酸山楂最为流行。

很多人吃过山楂片，却可能没见过山楂。甜口山楂，外表呈粉红色，个头较小，表面光滑，略甜。酸口山楂分几个品种：歪把红、大金星、大绵球和普通山楂。

根据中医临床研究，山楂能防治心血管疾病，增加冠状血流量，改善心脏活力，可协助降低血压和胆固醇，具利尿与镇静作用。

山楂酸还有强心作用，对老年心脏病有益。由于带有酸性，山楂能开胃消食，具有消肉食积滞作用，很多助消化的药品中都采用山楂。

山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断，并减少自由基的生成，增强机体免疫力。中医使用山楂达到平喘化痰、腹痛腹泻的治疗目的。

建议用法用量：水煮，或榨汁服用；每次不超过30克。

### · 山楂银菊饮

材料：山楂、银花、菊花各10克。

做法：将山楂拍碎，与银花、菊花共同放杯中代茶冲饮。

### · 山楂枸杞子粥

材料：山楂30克，枸杞子15克，白米50克。

做法：材料洗净后放进锅内，加适量清水，大火煮沸，再用小火熬成粥，待温食用。

· 注意：有溃疡病、胃酸过多者不宜食用，低血压患者也不宜食用。

有人生吃山楂，要注意的是：它含有大量有机酸、果酸、山楂酸等，空腹食用会使胃酸猛增，对胃黏膜造成不良刺激，使胃发胀满。生吃山楂，其中所含的鞣酸与胃酸结合容易形成胃石。

## 牙科中心特选食谱 易吞食营养料理轻松做

### 健康食谱

陈映葵

如有咀嚼或吞咽困难，可能因为饮食选择变少而导致营养摄取不足。新加坡国立牙科中心（NDCS）为帮助有咀嚼困难者，曾在2021年推出食谱书“Meals to Smile About”，最近则推出华文版本《品尝微笑》，让更多读者受益。

书中收录30道营养食谱，包括热汤、小菜、主食和甜点。料理的最大特色是易于吞食，就算有咀嚼困难也能放心食用。牙科中心与《联合早报》读者分享其中一道食谱：豆腐肉丸汤。



新加坡国立牙科中心最近推出“Meals to Smile About”的华文版本《品尝微笑》，书中收录30道营养食谱。（NDCS提供）

### 肉丸材料：

- 猪肉碎（带一点肥肉）500克
- 虾 500克
- 豆腐 4片
- 冬菇 2朵
- 青葱 3根（切碎）
- 蛋白 1个
- 酱油 3汤匙
- 盐和胡椒粉适量

### 汤底材料：

- 水 3公升
- 排骨 400克
- 竹笋 1罐（切长条）
- 虾头和虾壳（制作肉丸剩下的）
- 盐适量

### 点缀材料：炸红葱头和茼蒿

### 做法：

- 1.先做肉丸。虾去壳，去除肠泥，剁碎。虾头和虾壳备用（煮汤）。
- 2.冬菇泡水，泡软后切薄片。
- 3.豆腐沥干水分后放入石臼，压碎成泥。
- 4.豆腐、虾、冬菇、青葱、猪肉碎放入碗中，加入酱油、盐和胡椒粉拌匀，放入冰箱。
- 5.准备煮汤。2公升水煮沸，放入排骨煮1小时，不时除去汤面的浮沫。
- 6.取另一个汤锅。虾头和虾壳用石臼捣碎，放入1公升沸水，煮15分钟。
- 7.排骨汤和虾汤分别过滤后，倒入同一个锅中煮沸。
- 8.加入竹笋，再煮15分钟。以小火慢煮，可按喜好加盐调味。
- 9.从冰箱取出肉碎，搓揉成直径



豆腐肉丸汤易于吞食，就算有咀嚼困难也能放心食用。（NDCS提供）

- 约5公分的丸子，逐一裹上蛋白定型。
- 10.汤底以小火煮开，小心放入丸子。
- 11.所有丸子浮上来后关火。
- 12.撒上炸红葱头和茼蒿，即可上桌。

想获取更多食谱，可上网订购《品尝微笑》。提供食谱的包括NDCS的职员、患者及患者家属，以及名厨如张添来（Eric Teo）和李小明（Malcolm Lee）。

食谱书的销售所得全数捐给NDCS的慈善基金Tooth Fairy Fund，基金的用途包括资助面对经济困难的患者，以及口腔健康的研究和教育项目。

订购网址：bit.ly/3O3GX71，或在give.asia网站检索tooth fairy fund。

售价：电子书（PDF）20元；平装版25元。

咨询电邮 / 网站：development@ndcs.com.sg / NDCS官网（ndcs.com.sg）

**新明日报 | 挑战脑力!** 智力题 | 168期

## 您从中找到什么字?

障障

**奖品**

**10位**

**幸运儿各赢取**

**爱仕达22cm不粘汤锅**

截止日期: 1月4日, 晚上11时59分。

扫描QR码玩游戏及查看上期得奖名单

https://qrs.ly/nsfcq7a

附带条件: 答案和得奖者名单将刊登1月5日的新明日报里。