

堅持運動

您也許已經達到 MEDS 的運動目標，或者還在努力建立有效的運動計畫；儘管如此，經常進行自我評估，並在需要時不斷調整鍛鍊計畫，以取得持續的成功。持之以恆也就是**糖尿病預防計畫**的核心。

怎樣保持長久活躍？

我們已經探討了多動與少坐之間的聯繫。你呢？你的“久坐時間”是增加或減少呢？

計劃一個「少坐多動」週：您一定可以找到少坐多動的機會

- 坐著不動的時間往往是在不知不覺中度過的
- 這個月就給自己少坐多動的挑戰吧
- 跟同事們進行「站起來動一動」（TABS）的趣味比賽

TABS = 站起來動一動（Take A Break from Sitting）

「站起來動一動」就是用站起來的動作，打破長時間的久坐，也就是「從坐到站」的片刻。每次您從坐著到站起來就算是一次 TABS。當您成功地讓 TABS 成為你日常的生活的習慣後，便可以進一步加入超級 TABS。

超級 TABS

這是一個持續 10 分鐘或以上的 TABS 也就是從坐著的時間改成站立或活動一下，活動的程度可以從站著至快走均可，這都是有益健康的，不妨試試看。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

記錄做 TABS 的次數目標是：一天至少五次以上

記錄您做超級 TABS 的次數， 目標是：一天一次

Group Lifestyle Balance™ – “Sit Less” Tracker

Name: _____

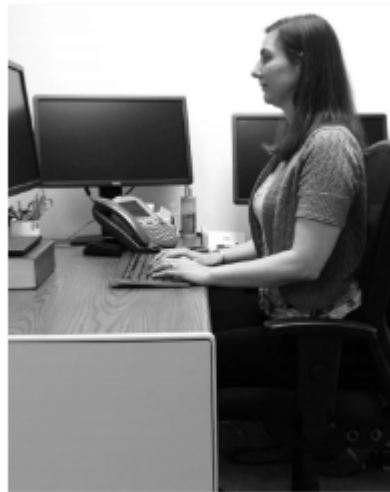
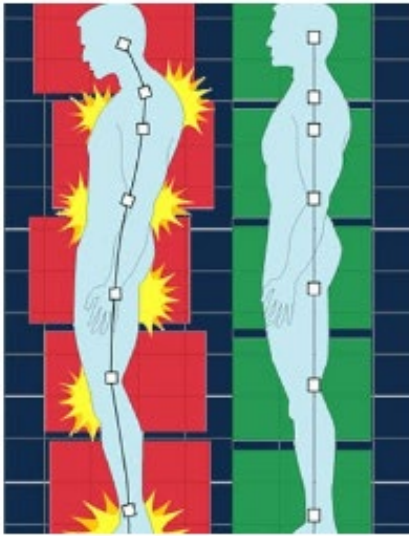
Day	TABS – short breaks from sitting. Goal = 5 or more per day.	Super TABS – Replace 10 minutes or more of sitting. Goal = 1 per day
Sun	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Mon	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Tue	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Wed	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Thu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Fri	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10
Sat	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 10

培養多動的意識

整天隨時找機會少坐多動！

好姿勢，好動作

- 所謂姿勢，是您在坐著、站立、或行動時，身體如何呈現的方式
- 當您準備開始做任何運動（即興或計畫的）時，請花點時間檢查一下自己的姿勢
- 坐在桌前也可以做一些健身運動
- 有時儘管已經很努力，但工作時候也是難免久坐的話，這裡有一些可以放鬆肌肉的[伸展運動](#)可供參考。



休息片刻運動一下

桌前

- 站起來，原地踏步
- 每坐三十分鐘，站起來兩分鐘
- 找出每層樓的廁所在哪裡
- 走樓梯取代搭電梯
- 與同事面對面談話，不要發簡訊

螢幕前

看電視時:

- 一邊跳舞
- 做推牆運動
- 舉重，或[使用阻力帶](#)
- 原地踏步或跑步
- 騎健身腳踏車
- 在廣告時間中來回踱步

打電腦時:

- 坐在彈力球上
- 站著
- 確定電腦安置於舒適的高度

打電話時:

- 側步走
- 原地踏步
- 來回踱步

計劃促進成功

「沒有計畫的目標都是空想」 -- 《小王子》作者 安東尼·聖修伯里 (Antoine de Saint-Exupery)

與您的老師和同學分享您如何少坐多動。

也許**這是**你慶祝勝利的時刻! 又或者, 您可以計畫做些改變, 朝這個方向繼續努力。您的每一步都很重要, 尤其是可以幫助您改掉久坐的習慣。

參考資料:

- [Good posture and its importance](#)
- [Killer Chairs](#)

這份教材是以美國疾病控制中心 (CDC) 的全國糖尿病預防計畫(National Diabetes Prevention Program)內容為依據, 根據華人的食和文化習慣所改編的, 可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源: <https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>