

上班族健康加分學 - 免靠意志力 輕鬆動起來

「今天又坐了一整天，腰痠背痛像被釘在椅子上！」這是不是許多上班族的心聲？長時間久坐不動，不僅讓身材走樣，更悄悄侵蝕我們的健康，肩頸僵硬、腰痠背痛、精神不濟... 這些都是身體發出的無聲抗議，別再讓忙碌成為不動的藉口！我們提供簡單、隨時隨地都能做的運動以及培養運動習慣的小撇步，讓你找回活力與健康！

上班族不運動的常見原因

- 時間不足** 工作忙碌，壓縮運動時間。
- 上班太累** 工作疲憊，下班後只想癱在沙發上。
- 不知道如何開始** 對於運動感到陌生或不知從何著手。



培養運動習慣小撇步

世界衛生組織的運動建議為**每週至少 150 分鐘的中等強度(心跳 110-130 下/分)有氧運動**。這類活動會讓人覺得有點累，呼吸及心跳比平常快一些，也會流一些汗，包括：快走、跳舞、健行、桌球、超慢跑等等，先別覺得遙不可及！**只要開始動，一分鐘也能帶來健康效益**，透過以下方法，善用零碎時間、結合工作環境，就能輕鬆將運動融入生活！

上班時



以爬樓梯取代搭電梯



搭乘大眾運輸可提早一站下車



工作一段時間後可做簡單的伸展運動

上班族伸展運動



頭往左右
肩靠攏



雙肩聳起
前後轉動



上半身慢慢
向前傾倒



雙手抱單膝
向身體靠近



雙手往上
舉起伸展



身體慢慢
側彎



手扶著另一手
肘輕拉伸展



雙手扶椅背，
胸口往下沉

下班後



設定明確可行的目標
從**每天 10-15 分鐘**的運動開始，逐步增加時間和強度。



選擇自己喜歡的運動方式
例如一邊追劇一邊原地慢跑



尋找運動夥伴
與朋友一起運動，互相鼓勵和支持。



善用零碎時間
利用 5-10 分鐘，也能做一些開合跳或深蹲等肌力訓練。



長安東 內兒診所
聯合診所
Internal Medicine Department