HONG KONG RED CROSS 香港紅十字會

2025 - जुलाई

हेल्थ एक्सप्रेस
अंक 167

आफ्नो शरीरलाई सक्रिय राख्नुहोस्

सन् 2023 मा स्वास्थ्य विभागको प्रकाशित वार्षिक स्वास्थ्य व्यवहार सर्वेक्षण प्रतिवेदन अनुसार 18 वर्ष वा सोभन्दा माथिका 15% व्यक्तिहरू पर्याप्त शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुँदैनन् । 30% भन्दा बढी वयस्कहरूले हरेक दिन 8 घण्टा वा सोभन्दा बढी समय बसेर वा ओछ्यानमा पल्टेर समय बिताएको रिपोर्ट गर्छन् । स्वस्थ स्वास्थ्य कायम राख्नका लागि पर्याप्त शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनु र स्वस्थ जीवनशैली अपनाउनु आवश्यक छ ।

व्यायामका प्रकारहरू

कार्डियोवास्कुलर सहनशीलता व्यायाम (एरोबिक व्यायाम)

- बोसो कम गर्न र लगातार क्यालोरी घटाउन अक्सिजन मेटाबोलिज्ममा निर्भर रहन्छ ।
- व्यायाम अवधि: कम्तिमा 30 मिनेट
- मध्यम तीव्रता (सास स्वाँ स्वाँ भएतापनि बोल्न सक्ने)
    - उदाहरणका लागि: तीव्र गतिमा हिँड्ने, हाइकिङ गर्ने, जगिङ गर्ने, साइक्लिङ गर्ने र पौडी खेल्ने

शक्ति प्रशिक्षण/प्रतिरोध व्यायाम

- कंकाल मांसपेशीहरूको शक्ति, विस्फोटकता, सहनशक्ति, र समग्र शारीरिक प्रदर्शनलाई वृद्धि गर्छ ।
- दैनिक क्रियाकलापमा चोटपटक लाग्नबाट बचाउँछ ।
- मांसपेशी कमजोर हुने क्रमलाई ढिलाइ गराउँछ ।
- मांसपेशीको शक्ति र सहनशक्तिमा सुधार ल्याउँछ ।
    - उदाहरणहरू: रेसिस्टेन्स ब्यान्डहरू, डम्बेलहरू, तौल उठाउने उपकरणहरू जसले प्रतिरोधात्मक प्रशिक्षणमा सहयोग गर्छ ।

स्ट्रेचिङ (शरीर तन्काउने) व्यायाम

- मांसपेशी, टेन्डन र लिगामेन्टको लचिलोपन बढाउँछ ।
- जोर्नीको गतिशीलता बढाउँछ ।
- गतिविधिहरू प्रदर्शनमा सुधार ल्याउँछ ।
- मांसपेशी र नरम तन्तुमा लाग्ने चोटपटकको जोखिमलाई कम गर्दछ ।
- शरीरलाई तन्काउने बेला, अत्यधिक हलचल नगर्नुहोस्(तीव्र दुखाई महसुस हुनुहुँदैन)

उपयुक्त व्यायाम

- 18 वर्ष वा माथिको उमेरका वयस्कहरूले प्रति हप्ता कम्तिमा 150 मिनेट मध्यम गतिको एरोबिक शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनुपर्छ, वा कम्तिमा 75 मिनेट तीव्र गतिको एरोबिक शारीरिक गतिविधि, वा दुई प्रकारको गतिविधि बराबरको संयोजनमा संलग्न हुनुपर्दछ ।

व्यायामको तीव्रता निगरानी गर्ने सरल विधिहरू

- **।वार्ता परीक्षण**

हल्का तीव्रता	यदि तपाई गतिविधि गर्दा गाउन सक्षम हुनुहुन्छ भने
मध्यम तीव्रता	यदि तपाई गतिविधिमा संलग्न हुँदा आरामसँग कुराकानी गर्न सक्षम हुनुहुन्छ भने
उच्च तीव्रता	यदि कुराकानी गर्दा तपाईलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ वा सास फेर्न सक्नुहुन्न भने

自覺竭力程度評分 Rating of Perceived Exertion

級別 Rating	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
自覺竭力程度 Perceived Exertion	毫無感覺 No exertion at all	很微弱 Very light	微弱 Light	中度 Moderate	稍吃力 Somewhat hard	吃力 Hard	相當吃力 Fairly hard	非常吃力 Very hard	非常非常吃力 Very very hard	極度吃力 Extremely hard	筋疲力盡 Maximal exertion

- **अनुमानित परिश्रम मूल्याङ्कन विधि**

व्यायामको समयमा आफ्नै संवेदनाहरू (मुटुको गति, श्वास, पसिना, मांसपेशी थकान, आदि) को आकलन गरेर, व्यायामको तीव्रता अनुमान र नियन्त्रण गर्नुहोस् । अधिकांश व्यक्तिहरूले 5 र 7 को बीचमा एक अनुमानित परिश्रम स्तरको लागि लक्ष्य राख्नुपर्छ।

व्यायाम गर्दा ध्यान दिनुपर्ने सावधानीहरू

- व्यायामका लागि उपयुक्त स्थान रोज्नुहोस् ।
- आफ्नो शारीरिक क्षमता अनुरूप व्यायामहरू चयन गर्नुहोस् र आफूलाई अनुकूल गतिमा अभ्यास गर्नुहोस् ।
- उपयुक्त व्यायाम अनुसार लुगा र जुत्ता लगाउनुहोस् ।
- सरल अभ्यासबाट सुरु गर्नुहोस् र विस्तारै स्तर बढाउनुहोस् ।
- व्यायाम गर्नु अघि र पछि पर्याप्त वार्म-अप र कूल-डाउन व्यायाम गर्नुहोस् ।
- व्यायामको समयमा सास रोकेर नराख्नुहोस् ।
- यदि तपाई व्यायामको क्रममा असहज महसुस गर्नुहुन्छ भने, गति कम गर्नुहोस् वा छोटो ब्रेक लिनुहोस्; यदि स्थितिमा सुधार आएन भने, डाक्टर वा अन्य स्वास्थ्यकर्मीबाट तत्काल सहयोग लिनुहोस् ।

सन्दर्भहरु:
लिजर एण्ड कल्चरल सर्भिसेस् डिपार्टमेन्ट (मनोरन्जन तथा सांस्कृतिक सेवा विभाग)
स्वास्थ्य विभाग

सम्पादक:
M Y Man
(एम वाइ मान)

माथिको जानकारी सन्दर्भको लागि मात्र हो ।
30-7-2025 मा अद्यावधिक गरिएको हो ।

香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency