香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

ਜੁਲਾਈ - 2025

ਹੈਲਥ ਐਕਸਪ੍ਰੈਸ
ਅੰਕ 167

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ 2023 ਦੀ ਸਾਲਾਨਾ ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰ ਸਰਵੇਖਣ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲਗਭਗ 15% ਵਿਅਕਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। 30% ਤੋਂ ਵੱਧ ਬਾਲਗ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8 ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਕਾਰਡੀਓਵਾਸਕੁਲਰ ਸਹਨਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿਅ◌ਾਯਾਮ (ਐਰੋਬਿਕ ਵਿਅ◌ਾਯਾਮ)

- ਚਰਬੀ ਨੂੰ ਸਾੜਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕੈਲੋਰੀ ਖਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਕਸੀਜਨ ਪਾਚਕ ਕਿਰਿਆ (ਮੈਟਾਬੋਲਿਜ਼ਮ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਕਸਰਤ ਦਾ ਸਮਾਂ: ਘੱਟੋ ਘੱਟ 30 ਮਿੰਟ
- ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ (ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਬੋਲਣ ਦੇ ਯੋਗ)
    - ਉਦਾਹਰਣ: ਤੇਜ਼ ਸੈਰ, ਹਾਈਕਿੰਗ, ਜਾਗਿੰਗ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਅਤੇ ਤੈਰਾਕੀ

ਤਾਕਤ ਸਿਖਲਾਈ/ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਕਸਰਤ

- ਹੱਡੀਆਂ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਵਿਸਫੋਟਕਤਾ, ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਸਮੁੱਚੀ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
    - ਉਦਾਹਰਣ: ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਬੈਂਡ, ਡੰਬਲ, ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਉਪਕਰਣ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖਿੱਚਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ

- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ, ਟੰਡਨ ਅਤੇ ਲਿਗਾਮੈਂਟਸ ਦੀ ਲਚਕਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੋੜਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਨਰਮ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਸੱਟਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ
- ਖਿੱਚਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਤੀ ਤੋਂ ਬਚੋ (ਇਹ ਦਰਦਨਾਕ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ)

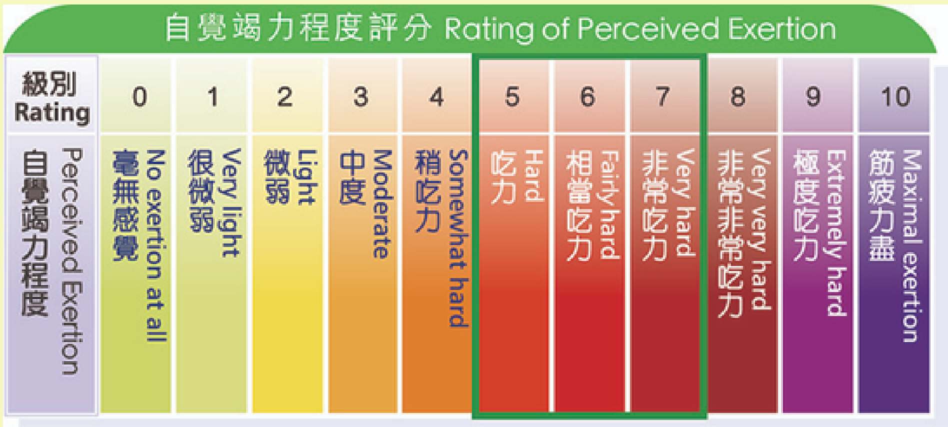
ਉਚਿਤ ਕਸਰਤ

- 18 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਲਗਾਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ ਦਰਮਿਆਨੀ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 75 ਮਿੰਟ ਜ਼ੋਰਦਾਰ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਜਾਂ ਦੋਵਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਬਰਾਬਰ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੇ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ

• l ਗੱਲਬਾਤ ਟੈਸਟ

ਹਲਕੀ ਤੀਬਰਤਾ:	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਗਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਦਰਮਿਆਨੀ ਤੀਬਰਤਾ:	ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਉੱਚ ਤੀਬਰਤਾ:	ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।



• ਅਨੁਭਵੀ ਮਿਹਨਤ ਵਿਧੀ ਦੀ ਰੇਟਿੰਗ

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ, ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ, ਆਦਿ) ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰੋ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 5 ਅਤੇ 7 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਨੁਮਾਨਤ ਮਿਹਨਤ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ

- ਕਸਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਢੁਕਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ
- ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਚੁਣੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ
- ਕਸਰਤ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਜੁੱਤੇ ਪਹਿਨੋ
- ਸੌਖੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਅੱਗੇ ਵਧੋ
- ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਵਾਰਮ-ਅੱਪ ਅਤੇ ਕੂਲ-ਡਾਊਨ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਬੇਅਰਾਮੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਵਿਰਾਮ ਲਓ; ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

ਹਵਾਲੇ:
ਮਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਭਾਗ
ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ

ਸੰਪਾਦਕ:
ਐਮ ਵਾਈ ਮੈਨ
(M Y Man)

ਉਪਰੋਕਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਿਰਫ ਹਵਾਲੇ ਲਈ ਹੈ।
30-7-2025 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY