



活動您的身體

Move your body

體力活動與癌症的預防

我們知道通過每天進行體力活動、健康飲食以及保持健康的體重，您可以降低發展為癌症的風險。我們知道這些因素至少是 30% 所有癌症的決定性因素。

不進行體力活動是腸癌和乳腺癌的一個重要的危險因素，是前列腺癌、子宮癌和肺癌的可能的危險因素。不活動也可以導致體重增加。超重和肥胖也增加癌症的風險。

好消息是您可以通過體力活動降低癌症的風險。體力活動可以調節激素水平，如類胰島素生長因子和雌激素，並且可以影響食物通過腸道的速度，減少與任何致癌物的接觸。

體力活動有助於保持健康的體重並且改善體能水平和感覺更健康。

保持活躍是您可以為自己所做的最好的事情之一

為了健康，請在每週大多數天（最好是每天）擠出至少 30 分鐘時間進行中等強度的體力活動。這不需要是連續的，3 個 10 分鐘的運動也是好的。每次活動時間至少持續 10 分鐘。

為了降低癌症的風險，您越是保持活躍就越好。隨著健康狀況的改善，將目標定為每天 60 分鐘中等強度的運動或者是 30 分鐘強勁的運動。

中等強度的體力活動包括使您仍舊可以進行交談的任何活動，如輕快的行走。

強勁的體力活動包括任何使您氣喘的運動，如快速游泳、騎車、慢跑等。

準備開始

如果您有一段時間沒有進行體力活動，您最好慢慢開始。過強過早地運動將會引起疼痛和受傷。

準備開始的技巧

- 與朋友一起運動。他們將會陪伴您和激勵您。
- 將運動看作一個機會並且預先做出計劃。
- 制定目標並且向自己提出挑戰來增進您的運動水平。
- 如果您在戶外進行活動，請記住防曬。
- 在運動前、運動中和運動後飲水。

居家的技巧

- 關掉電視和電腦，並用這個時間來運動。
- 步行或騎車去附近的商店。
- 做園藝或家務勞動。
- 全家都來運動。
- 步行送您的孩子去學校。

工作的技巧

- 搭乘公共交通去上班，提前一站下車並步行剩餘的路程。
- 將您的汽車停在離工作地 10-15 分鐘遠的地方，步行剩餘的路程。
- 在午飯時間與同事一起散步。
- 走樓梯而不要乘電梯。

像健康飲食一樣，進行體力活動也需要每天進行考慮。這還需要保持一生。規律的體力活動將會給您額外的能量並使您感覺更好。

請記住，如果您有任何顧慮或疑問，請與您的醫生聯絡。

降低您的癌症風險的方法 您怎樣疊加起來？

（如果您需要行動則打勾）

- 戒煙
- 注意防曬
- 維持健康的體重
- 更加積極地進行體力活動
- 進食健康、平衡的飲食
- 避免或限制酒精的攝入

我可以在哪裏獲得可靠的資訊？

癌症協會輔助熱線（Cancer Council Helpline）13 11 20

在澳洲任何地方祇以一個當地電話的費用，您和您的家人便可獲得所需的資訊和支持。

如果您需要傳譯員，請撥打 131 450 (TIS 全國號碼) 聯絡翻譯及傳譯服務處，並說出您所講的語言，然後請他們為您撥打 13 11 20 接通癌症協會輔助熱線。

新州癌症協會 (Cancer Council NSW) 的網站

www.cancercouncil.com.au

澳洲癌症協會 (Cancer Council Australia) 的網站

（可鏈接進入各州和領地的癌症協會網站）

www.cancer.org.au