

# 运动 与 第2型糖尿病

运动可以帮助你控制和改善糖尿病。

本资料阐述：

- 你应当做多大量的运动；和
- 运动如何有助改善糖尿病。

## 我应当做多大量的运动？

为了控制和改善糖尿病，你应争取在每星期多数日进行运动。

*有氧运动和阻力运动二者都对糖尿病有帮助。*

- *有氧运动锻炼你的心脏和肺，此类运动包括步行，骑自行车，慢跑，越野滑雪和游泳等。*
- *阻力运动有助增强你的肌肉，这类运动包括俯卧撑，下蹲，提举重物 and 水中运动等。*

*争取在每星期多数日进行运动。*



下面的表格描述了有氧运动的“处方”。

有氧运动	
频率？	<p>你应力争每星期做150分钟有氧运动。</p> <p>它可以是：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 短时程：每次10分钟，每天3次</li><li>• 较长时程：每天30分钟或更多，每星期5天或更多</li></ul>
强度？	<p>争取达到中等至高强度。</p> <p>这意味着：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 心跳加速</li><li>• 感觉身体发热</li><li>• 也许会少量出汗</li><li>• 呼吸会加深和加快</li><li>• 你仍然可以轻松谈话，但无法唱歌</li></ul>

你喜欢做什么有氧运动？



你应力争每星期做  
150分钟有氧运动。

下面的表格描述阻力运动的“处方”。

阻力运动	
频率？	你应争取每星期做2到3次阻力运动。 重要的是利用阻力运动使你全身所有的重要肌肉都得到锻炼。每次锻炼应选用多种不同运动，例如6到10种不同运动。
强度？	选择安全的运动强度非常重要。 例如 <ul style="list-style-type: none"><li>开始时只做一“套”动作。一套动作应包括10到15个重复动作，例如10到15次下蹲运动。</li><li>随着时间的推移，你可以逐渐增加每次运动的套数，或增加提举的重量。</li></ul>

提示：合格的职业健身教练可以告诉你什么运动最适合你以及如何选择安全的运动强度。

在从事一项新运动时，应当从你感觉适当的水平开始。

当你逐渐适应这项运动后，可以慢慢增加强度：

- 你运动的*时长*
- 你运动的*频率*
- 你运动的*种类*
- 你运动的*强度*

争取每星期做2到3次阻力运动。



# 运动如何有助改善我的糖尿病？

短期获益：降低血糖水平。

在运动中和运动后你的血糖水平会下降。

运动之后，短期效果将延续1到2天。所以两次运动之间的间隔不应超过2天！

长期获益：你的身体将更有效地利用胰岛素。

随着时间的推移，规律性运动将增加你身体对胰岛素的敏感性。也就是说你的身体可以更容易地利用血液中的葡萄糖。

## 更多益处

经常性运动可以为你带来许多其他益处。例如：

- 降低对糖尿病治疗药物的依赖；
- 改善心脏的工作状态；
- 更有效地控制体重；
- 改善睡眠；以及
- 增强精力和体力。

记住：

- 有氧运动和阻力运动有助控制和改善你的糖尿病。
- 你也会从运动中获得许多其他益处。
- 开心体验！把快乐运动当作你生活中持久的一部分。

为了更积极地参加健康运动，你今天可以做什么？

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会  
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)  
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)  
创作，[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)。

