



## 規律的運動習慣可以防癌

- 1.預防癌症除了戒除煙、酒、檳榔保持健康的飲食外，可以從培養運動習慣作起。
- 2.美國癌症研究中心所做的研究分析發現運動確實可以降低罹癌風險，因為運動的機轉可以改變胰島素及胰島素相關的生長激素、發炎、免疫方面的功能等，而影響癌症的病理。研究報告發現如果運動得越多，癌症死亡風險就會越減少。

## 防癌運動的目的與方法

- 1.活化淋巴系統：淋巴活化運動，16個動作每天2次。
- 2.增進柔軟度：伸展運動，針對緊繃肌筋膜伸展每個肌群至少每天10下。
- 3.增進心肺耐力：有氧運動，持續運動20~60分鐘每週3次。
- 4.強化核心肌群：彼拉提斯，4個動作每天2次。

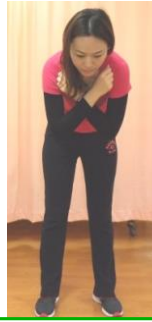
### 淋巴活化運動 16 動作

#### 1.腹式呼吸



深呼吸方式為鼻吸氣至丹田隆起，嘴巴緩慢吐氣並肚臍內收，重複5次。

#### 2.深層淋巴結清空動作



雙手呈投降狀，深吸一口氣，憋住氣用力抱胸且順勢彎腰，再吐氣放鬆回起始動作，重複5次。

#### 3.鎖骨上緣淋巴結按摩



以畫圈方式進行，每邊各10次。

#### 4.腋下淋巴結按摩



以畫圈方式進行，每邊各10次。

#### 5.鼠蹊部淋巴結按摩



以畫圈方式進行，重複10次。

#### 6.轉頭運動



保持肩膀放鬆，將頭以順時針與逆時針方向繞圈，各5次。

#### 7.繞肩運動



身體挺直，肩膀上聳再往後繞圈，重複5次。

#### 8.雙掌合十運動



請配合呼吸，雙手放輕鬆合十在胸前，吸氣時雙掌用力向中央擠壓，吐氣時放鬆，重複5次。

#### 9.雙手抱頭



請配合呼吸，起始動作開始，吸氣時用力把手張開，吐氣時放鬆，重複5次。

#### 10.手肘內夾運動



兩邊肩膀放鬆，兩手肘往背部後收內夾再放鬆，重複5次。

#### 11.手肘運動



雙手摸同側肩膀，再回到原位，重複5次。

#### 12.手腕繞圈運動



雙手腕繞圈，重複5次。

## 13.單側屈膝抱胸



一腳伸直不動，將另一隻腳舉起壓至胸口再放下，左右各5次。

## 14.下肢旋轉運動



正躺，雙腳做外轉內轉的動作，腳外轉時須連大腿也一起動，重複5次。

## 15.翹腳板運動



正躺雙腳腳板用力勾起來，再用力往下踩，重複5次。

## 16.腳踝繞圈運動



雙腳腳踝做繞圈運動，重複5次。

## 彼拉提斯運動 4 動作

## 強化核心肌群

### 1.姿勢控制運動



仰躺，雙腳伸直張開與骨盆同寬，腳板勾起，膝蓋下壓，臀部夾緊，肚臍內收，肩膀後收，下巴內收，頭頂拉長延伸，維持10秒，再逐步由下往上放鬆，可重複5次。

### 2.單腿畫圓



- 1.仰臥平躺，先收小腹，一腳曲膝至90度抬到髖關節正上方而後將大腿與腳尖朝45度方向伸展。
- 2.順時針方向畫圓5圈，注意畫圓開始時吸氣，結束一圈時吐氣。
- 3.換腿重複以上動作，每邊5次。

### 3.脊椎旋轉操



- 1.預備姿勢：仰臥平躺，左膝彎曲，右踝置於左膝上，右髖關節打開，雙手張開置於身體兩側，收小腹。
- 2.吸氣，將下半身慢慢向右旋轉。
- 3.吐氣，運用腹斜肌的力量，將下半身轉回起始位置。
- 4.換邊重複以上動作，每邊5次。

### 4.側躺穩定平衡



- 1.預備姿勢：身體側躺雙腿伸直併攏身體維持一直線，而上方的手扶地呈90度以維持平衡，收小腹，骨盆保持在舒適位置。
- 2.雙腿同時抬離地面。
- 3.維持淺淺呼吸，再將撐地的手舉向天花板伸展。
- 4.默數5秒後，再將雙腿與手慢慢放回。
- 5.換邊重複以上動作，每邊5次。