



規律的運動習慣可以防癌

- 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。
- 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

- 活化淋巴系統：淋巴活化運動，16個動作每天2次。
- 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。
- 增進心肺耐力：有氧運動，持續運動20~60分鐘每週3次。
- 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



双手摸同側肩膀，再回到原位，重複5次。

12. 手腕繞圈運動



双手腕繞圈，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。

彼拉提斯運動 4 動作

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。

16. 腳踝繞圈運動



雙腳腳踝做繞圈運動，重複5次。

強化核心肌群

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。