

牧者心聲

林永強牧師

身心康泰

「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你靈魂興盛一樣。」(約參 2 節)

使徒約翰祝願當代信徒**身體健壯**，在 2009 新的一年開始，我也祝願各位**身心康泰**！

香港特別行政區政府康樂及文化事務署於 2006 年 9 月委託香港理工大學調查《香港人運動習慣》調查，雖然約八成受訪香港人表示在過去三個月內有做運動，但其運動次數及運動量明顯並不足夠，而這情況在青少年及成年人最為明顯，有兩成港人表示過去三個月內並沒有做運動，當中更有 62.4% 人士表示未來三個月亦不會做運動，情況值得關注。

美國衛生部一份健康身體活動報告指出，有效的強身健體定期運動，是指一週內數次(例如：三至五天)，而每次持續三十分鐘或以上適量運動。大量證據顯示，定期運動有助改善健康及體能，亦能防禦疾病，能有效預防心血管疾病及糖尿等慢性病；而肌肉訓練及平衡練習則有助減低長者跌倒的機會，及強健身體各項功能。(www.hab.gov.hk)

運動有益身心是無可置疑的事實，根據美國疾病預防及控制中心(1996)報告，定期做運動可以對健康狀況得到以下的改善：包括降低英年早逝的機會，降低失望及焦慮的情緒；及提升心理上安寧的感覺。www.hkpe.net

根據研究得知，人從事一定程度運動時，腦部的視床下部會分泌 B Endorphine(安多芬)，這分泌物質可減輕身體的痛苦，並幫助人減低壓力、憂慮、緊張等情緒。

我在 08 年下半年開始恆常運動，身體機能明顯更健康，心靈也更輕鬆愉快，因此，我鼓勵各位多做運動，團契多安排戶外活動、球類活動、行山等節目，讓我們有健康的身心享受每天的生活，為神作美好的見證。

