

让我们行动起来！

世界卫生组织的体能活动相关指南

每个动作都很重要

无论是散步、骑行、跳舞、运动还是陪儿童玩耍，
体能活动对心脏及身心健康都十分有益。



较为重要的是从少量身体活动开始，
逐渐增加频率、强度和持续时间。

微小的改变让行动更加轻松



PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

 Generalitat
de Catalunya

canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

 Generalitat
de Catalunya

更多



快走

快走，可让您稍作努力便能开展对话，是一种保持活力的简单有效方法。无论是上班、跑步、在附近散步，还是为了放松或仅享受乐趣，可让步行融入您的日常生活中。每天**至少步行半小时**（不一定一次性完成）是一种简单的自我保健方式。

体育锻炼

有氧运动、力量训练、平衡训练和伸展运动可保持健康和身体机能运作正常。利用白天开展一些**活动，比如爬楼梯、购物、做家务**等。另外，每周至少抽出两天进行喜欢的体育锻炼，包括有氧运动、力量和平衡运动（快走、骑行、慢跑、跳舞、举重、瑜伽、普拉提等）。

与他人一起积极互动

与家人和朋友一起进行的体育活动，可以增强情感健康，同时提升社会凝聚力并更好地融入团体，无论个人背景、性别或条件如何，为每个人都提供了机会。组织聚会活动**如跳舞、田园或花园内劳作、徒步旅行、活跃的户外游戏、定向越野**等。与志同道合的人们一同享受乐趣。

切换到



积极旅行

尽可能优先考虑**主动式旅行**，如步行、骑行或轮滑。也可以考虑混合出行：例如，部分行程搭乘公共交通，部分则步行。

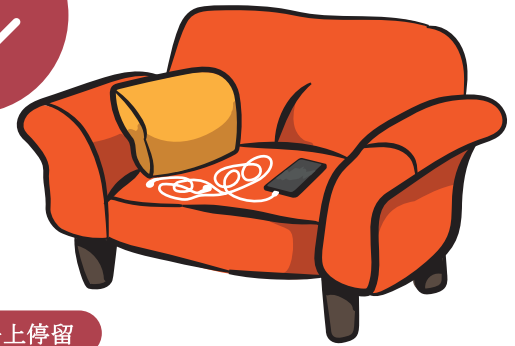
楼梯

选择爬楼梯而不是乘坐电梯；这一简单的改变，可以增强肌肉力量、改善平衡并提升活力。如果可以，就让爬楼梯成为**日常习惯**。如果是高层建筑，可以先爬部分楼梯，然后搭乘电梯完成剩下的路程

自然活动

探索户外场所，如**森林、河流、湖泊、海滩、公园或城市花园**。花时间呼吸新鲜空气，接触大自然，令身心获益。空闲时间可优先安排至少一项大自然活动，激活身体，**远离封闭空间**。

更少的



在沙发和椅子上停留

如果您的工作需要久坐，**每小时**（最好是每半小时）主动休息 2-5 分钟，选择散步、伸展运动或进行其他及平衡练习。**减少久坐或在沙发上停留的时间**。打电话时起身走动，或者站着、走着开会。

屏幕

通过**限制**屏幕使用时间减少（电视、电脑、平板电脑、手机等）屏幕前的空闲时间或娱乐活动，并利用所节省的时间在户外和与他人一起进行休闲活动。您还可以在打电话或看电视时站立、进行简单、有趣的运动，来打破与屏幕相关的**生活方式**

压力

压力会降低您的锻炼动力，并可能影响您的睡眠时间、质量以及您的整体健康状况。同时，**进行健身活动**，尤其是您喜欢并长期坚持的活动，**可以拥有健康情绪并利于压力控制**。找寻通过喜爱的**体育活动来缓解压力的方法**。