



每天至少1小时身体活动

- ★ 每天5份以上水果和蔬菜
- ★ 每天4份水
- ★ 每天3份低脂乳制品
- ★ 每天不超过2小时屏幕时间
- ★ 至少1小时身体活动



定时活动身体的好处

- ✦ 降低患以下疾病的风险
- ✦ 心脏病发作
- ✦ 结肠癌
- ✦ 糖尿病
- ✦ 高血压



定时活动身体的好处

✦与以下情形减少相关：

✦住院

✦看医生

✦吃药



定时活动身体的好处

- ★ 有助控制体重
- ★ 促进健康的骨骼、肌肉和关节
- ★ 减少焦虑和忧郁症状



身体不活动的危险

★ 身体不活动 - 导致生病和残障的罪魁祸首

✧ 冠心病

✧ 结肠癌和乳癌

✧ 骨折

✧ 糖尿病、高血压



您需要的身体活动量是多少？

儿童：至少60分钟

成年人：至少30分钟



“中度”和“剧烈”身体活动的区别

★ 剧烈

- ✧ 大量出汗
- ✧ 能听到喘息声
- ✧ 心率加快

★ 中度

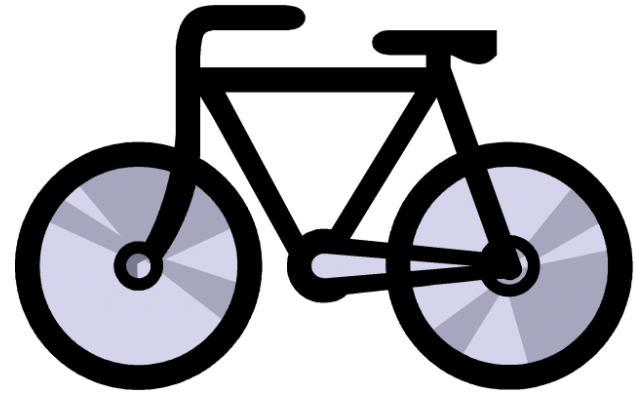
- ✧ 运用肌肉
- ✧ 心率加快



中度身体活动

举例

- ◆ 快步行走
- ◆ 游泳
- ◆ 骑脚踏车
- ◆ 庭院工作/园艺
- ◆ 跳舞
- ◆ 各种家务/职业活动



剧烈身体活动

举例

- ★ 慢跑/奔跑
- ★ 泳道循环游泳
- ★ 骑脚踏车
- ★ 健身舞
- ★ 滑冰
- ★ 跳绳
- ★ 徒步旅行
- ★ 球拍运动
- ★ 竞技性团体运动



力量训练的好处



- ✦ 更多肌肉和更少脂肪 = 消耗更多热量
- ✦ 改善平衡和协调
- ✦ 改善骨骼健康



增加身体活动量的步骤：

★ 想好您具体要做什么

✧ 活动内容、地点、时间、与谁一起做、持续时间

★ 确定目标

★ 用图表记录您的进展



举例

- ★活动内容 跳舞
- ★地点 客厅 - 收音机
- ★时间 晚餐前，一三五
- ★与谁一起做 单独
- ★持续时间 30分钟



举例

- ★活动内容 步行
- ★地点 办事
- ★时间 早上
- ★与谁一起做 单独，一至五，
和孩子们，六/日
- ★持续时间 >30 分钟



增加身体活动量的步骤：活动日志

日期	活动	附注
5月23日	步行15分钟	上气不接下气
8月4日	步行30分钟	外面很热，但我感到精神充沛。



更多诀窍：

- ◆ 想好如何奖赏自己
- ◆ 找一个锻炼伙伴



更多诀窍：

- ◆ 步行去商店，或者把车停在停车场较远的一头
- ◆ 走楼梯
- ◆ 步行去朋友的公寓，而不是打电话，如果确实要打电话，要边走边打





如何帮助孩子多活动身体

如何帮助孩子

- ★ 自身做好表率
- ★ 鼓励活动身体
 - ✧ 运动、游戏、玩耍
 - ✧ 不要打击积极性
- ★ 限制屏幕时间



如何帮助孩子

- ★ 和孩子一起玩

 - ✧ 跳绳、踢足球、跳舞

- ★ 全家一起散步

 - ✧ 去公园、去学校、居民区周围、去商店

- ★ 给孩子报名参加课后体育活动或公园区的活动。





至少1小时中度到剧烈身体活动

www.clocc.net