



介绍5-4-3-2-1概念

说明今天我们要讨论让孩子每天活动至少1小时的理由及方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由儿童纪念医院 (Children's Memorial Hospital) 减轻芝加哥儿童肥胖状况联盟 (Consortium to Lower Obesity in Chicago Children) 制定

- ◆ 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



本次讲座是5-4-3-2-1理念的组成部分，主要谈1，即每天至少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



每天锻炼身体有很多好处。

定时活动身体可减少人们发作心脏病、患结肠癌、糖尿病和高血压的风险。

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（续）：

它与减少住院、看医生和吃药相关。

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



定时活动身体的好处 (续) :

它有助控制体重。它促进健康的骨骼、肌肉和关节。它减少焦虑和忧郁症状。它与减少住院次数、看医生次数和药物有关。

此外，它有助减轻压力，让您精力更充沛。

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



身体不活动会有严重的危险。

身体不活动是导致生病和残障的罪魁祸首，22%的冠心病、22%的结肠癌、18%的骨折、12%的糖尿病和高血压以及5%的乳癌是身体不活动造成的。

资料来源：Colditz, G.A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. Med Sci Sports Exerc, 31 (11 Suppl), S663-S667.

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



每个人都应以每天活动身体至少60分钟为目标，以便享有活动的好处，避开不活动的危险。

建议5-12岁的儿童，一星期大多数日子（如果不是每一天的话），每天参加至少60分钟适龄的身体活动，这应包括中度和剧烈的身体活动。不过，并不要求儿童不间断活动60分钟。他们可以时常休息。因此，60分钟是最低要求，建议过几个小时就活动一回。

(Murphy, 2002. "Accumulation of brisk walking..." *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34.

NASPE, 2004. "Physical Activity for Children...")

“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



那么我们需要哪种身体活动呢？

定时身体活动是指一星期大多数日子参加任何活动。

中度身体活动包括运用肌肉和加快心率的活动。

剧烈身体活动包括让您大量出汗或气喘吁吁的活动。

儿童和成年人应参加中度到剧烈的身体活动，以便享有其好处。

资料来源：

CDC, “Physical Activity and Good Nutrition...” 2005.

www.cdc.gov/nccdphp/aag/aag.htm

Dept of Public Health, MASS. http://mass.gov/dph/fch/nutrition/facts_definitions.htm

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



这里举几个中度身体活动的例子：

快步行走、游泳、骑脚踏车、庭院工作和园艺、跳舞以及各种家务和职业活动可以视为中度身体活动。基本上，凡是运用大肌肉群、相当于快步行走的活动都应该是可以的，即使给地毯吸尘或抓住攀爬架横杆摆荡也是可以的！

资料来源：CDC, 2005.

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



这里举几个剧烈身体活动的例子：

您可以慢跑或奔跑、在泳道里来回游泳、外出时猛烈骑脚踏车、跳健身舞、滑冰或滑板、跳绳、在森林保护区徒步旅行、打网球或短网拍墙球，或参加足球或篮球等竞技性团体运动。基本上，凡是能让您呼吸急促、大量出汗或心率加快的活动，都算是剧烈的身体活动。

资料来源：CDC, 2005.

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



力量训练，如举哑铃、跳橡皮筋或使用重量训练机，可能都很适合您。当您锻炼肌肉，减少脂肪的时候，身体就会消耗更多热量。为什么？因为肌肉消耗的热量多于脂肪，即使在您不锻炼的时候也是如此。

力量训练能改善您的平衡和协调能力，并能增加骨骼的矿物密度，这对骨骼健康很重要。

力量训练不仅是一项适合成年人（包括男女）的健康活动，也适合年纪较大的成年人和儿童。

锻炼要得法，不要尝试举太重的东西，否则会受伤的。

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



您可能很难为自己或孩子找到时间或动力来参加60分钟身体活动。

增加身体活动量并非始终都能轻易做到。需要6个月时间“锁定”一种新的行为。这里介绍一些小窍门，为您过度到身体健康和健壮提供便利：

首先，想好您具体要做什么，是早晨步行去上学、步行回家，还是参加锻炼小组或团体运动。如果您知道自己具体要做哪些事情来增加身体活动量，那么就会比较容易找到时间。

第二，为自己或孩子确立目标。目标要现实。如果目标不现实，很可能会半途而废。如果您在过去几个月或几年里都没有参加过中度身体活动，那么不要要求自己不间断活动30或60分钟！慢慢来，逐渐增强力量和耐力。当您达到了每天、每星期和每月的目标时，可以开始提高目标。如果您是从10分钟中度节奏的步行开始的，那么下个星期可以增加到12分钟快步行走，第三个星期增加到15分钟快步行走。

另一个有效的动力是用图表记录您的进展。您不仅可以记录活动持续的时间或活动类型，还可以记下您的感受。随着时间的推移，您会看到日志的变化。您很可能会注意到，您已经延长了活动的时间，您精力更充沛了，您锻炼身体更有动力了等等。

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。



用图表记录进展（续）：

锻炼日志是监测自己进度的好办法。

您不仅可以记录活动持续的时间或活动类型，还可以记下您的感受。随着时间的推移，您会看到日志的变化。您很可能会注意到，您已经延长了活动的时间，您精力更充沛了，您锻炼身体更有动力了等等。

更多诀窍：

- ◆ 想好如何奖赏自己
- ◆ 找一个锻炼伙伴



奖赏自己的优异表现，是鼓励自己日复一日坚持下去的好办法。把您的目标写进活动日志。一旦达到一项目标，就用一种健康的方式奖赏自己：给自己买一株新植物，或犒劳自己看一场电影。或用一种促进更多身体活动的方式奖赏自己 - 赏自己一根头带、一套健身衣或一只秒表。

如果您感到自己开始厌倦了，可以找个同伴一起锻炼，这个人可以是您的姐妹、朋友、邻居或孩子。

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



这里再介绍一些小窍门，以便您把身体活动纳入日常生活。不要开车去居民小区内的地方，而是步行或骑脚踏车。如果一定要开车，可以把车停在远离商店入口或家门的地方，给自己创造步行的机会。即使多步行一两分钟也是有益的。

关掉电视机，或至少站起来换频道。取出遥控器里的电池！

一有机会就走楼梯 - 无论是避开电梯，走楼梯到高架铁路上，或步行2层楼去办公室。

不要给住在附近的朋友和家人打电话，而是步行去他们的公寓。如果您一定要打电话，那就站起来打电话或边走边打。



如何帮助孩子多活动身体

这里介绍一些让孩子多活动身体的方法：

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



那么，一旦您自己活动起来了，如何让您的孩子也活动起来呢？

孩子往往会学父母的样子，所以自身做好表率是值得的。您不仅可以为自己的孩子做好榜样，而且还能让他们早早地养成爱活动的习惯。当他们对运动或跳绳、跳房子或追人游戏等好动游戏表现出兴趣时，要多加鼓励。

打开电视是不让孩子烦您的简便方法，但在屏幕前逗留太长时间，不仅会影响到孩子的注意力和测验分数，还是造成肥胖的重要因素。把电视看作是一种奖赏，而不是日常标准。如果孩子已经做完自己份内的家务，完成了家庭作业，而且也参加了很多身体活动，就可以观看喜爱的节目。

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。



大家都在谈和孩子们相处的珍贵时光。把活动纳入这样的珍贵时光。和孩子们一起玩耍，一家人一起散步。带上足球去公园。看看所在居民区有哪些课后计划设有体育活动或运动性游戏。看看公园区提供哪些暑期计划。



至少1小时中度到剧烈身体活动

www.clocc.net