

身体活动

Physical Activity

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



基本指南
Essential Guide

本基本指南的主题是 身体活动。

内容：

- 为什么身体活动对您的健康很重要
- 您每周应进行多少身体活动
- 如何保持积极性并做到安全锻炼。

什么是身体活动？

身体活动是指任何消耗能量的身体运动。它可以是简单的散步、园艺或购物，也可以是游泳、打网球或慢跑等运动。

经常进行适度的身体活动有助于降低患心脏病、中风和胸部疾病等严重健康问题的风险。

身体活动对每个人都大有裨益。无论您的年龄、身材、体重或运动能力如何，都不是问题。即便目前健康状况可能让您感到难以保持活跃，但任何形式的活动都比完全不活动强。

为什么身体活动如此重要？

每天保持活跃有助于改善您的身心健康。

经常进行身体活动有助于：

- 增强心脏功能，使其更好地工作
- 降低血压和胆固醇
- 提高平衡和协调性
- 维持健康体重，或在需要时减轻体重
- 产生让您心情愉悦的激素
- 降低压力水平，使您感到放松
- 减轻抑郁和焦虑症状

- 改善呼吸
- 降低患心脏病、中风和2型糖尿病等严重健康疾病的风险
- 管理和改善您可能已经存在的健康状况。

**经常进行身体活动
的人，其患心脏病和
中风的风险最多可
降低35%**



我应该进行多少身体活动？

- 争取每周至少进行**150分钟**（2个半小时）的**中等强度**身体活动。例如，每天30分钟，坚持每周5天或更多天，或每天分多次进行，每次10分钟。

或

- 您可以选择每周进行**75分钟**的**剧烈**运动。

中等强度运动是指能让您的呼吸和心率加快的活动。您会感到身体发热，但仍然能开口说话。例如，游泳、快走、骑自行车。

剧烈运动是指能让您的呼吸变得急促、说话困难的运动。例如，跑步、打球、爬山。

您还应争取**每周有2天或更多天进行力量锻炼**。力量锻炼有助于保持肌肉、骨骼和关节的强健。具体包括负重训练、搬运杂货或做瑜伽等。

如果您的年龄在65岁或以上，那么每周应安排两天时间，选择做一些有助于提高平衡能力和灵活性的活动。例如，保龄球、太极拳、瑜伽或舞蹈。



我应该进行哪些身体活动？



无论您的能力和身体素质如何，您都可以通过许多不同的方式保持身体活跃。



思考您希望什么时候进行活动，以及如何将其融入您的日常生活。



先从轻缓的活动开始，然后慢慢加大活动量和活动强度。



避免整天久坐不动。尽量至少每小时活动一次。例如，在等水烧开时来回走走，在电视广告间隙站起来动一动。

如果您行动不便或使用轮椅，请咨询您的护士或医生，了解您所在地区是否有适合您的锻炼课程。

保持积极性的小窍门



尝试一下新事物



和朋友一起锻炼，或加入本地的健身房或运动小组，如健走团等



尝试使用计步器或应用程序来记录您的步数和行走距离



坚持写日记，帮助您保持专注并看到自己的进步

设定切实可行的小目标或细化指标



庆祝每一个成就，无论多么渺小



安排休息日



留意各种进步迹象，比如您的精力是否更加旺盛，活动量是否有所增加。



请记住，即使您在镜子里没有看到变化，但内在已经在悄然改变。



如何安全锻炼

- 运动前后的热身和放松必不可少
- 在运动前、运动中和运动后都要保证足够的饮水量
- 穿着舒适的衣服和鞋子
- 逐步提高速度
- 如果感到疼痛、晕眩或喘不过气，请立即停止运动
- 如果您目前（或一直）身体不适，请选择较低强度的活动。

重要的是要掌握合适的节奏，切勿运动过度。如果您出现任何疼痛或极度不适，应立即停止做任何活动。

患有长期疾病或病后恢复期的身体活动

如果您被确诊患有长期疾病，那么身体活动是您控制病情并保持良好生活状态的重要方法。如果您处于手术或疾病康复阶段，身体活动可对您的恢复有很大帮助。

在某些情况下，您可能需要有段时间才能重新进行身体活动。

请向您的医生或护士咨询适合您的身体活动。

什么身体活动适合我？

请与您的医生、护士或专科医生讨论适合您的身体活动。您可能需要调整某些活动方式或尝试新的活动。询问以下问题可能会对您有所帮助：

我每天/每周应该进行多少身体活动？

.....

.....

我应该进行什么类型的活动？

.....

.....

.....

有没有我需要避免的活动？

.....

.....

.....

我的药物是否会影响我进行某些活动？ 我应该在活动前还是活动后服用？

.....

.....

.....

我在运动时应该注意哪些预警信号？

.....

.....

.....

我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问www.chss.org.uk/resources-hub，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

0808 801 0899（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：
health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



2025 年 4 月出版
计划更新 2025 年 10 月

E5-v.1.0-April2025

请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰慈善机构（编号：(SC018761)