

多做活動以保持身體健康

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

整週多做活動是您為了健康可以做的最有益的一件事情。少坐多動會給您的健康帶來即時與長期益處。

成人每週需要至少 **150 分鐘的中等強度的身體活動**和 **2 天的肌肉強化活動**。您可以在一週內進行分散鍛煉。嘗試每次鍛煉 30 分鐘，每週進行 5 天鍛煉。或者嘗試每天午飯後 10 分鐘，以及晚飯後 10 分鐘進行鍛煉。每一分鐘、每一步都很重要！



即時益處

- 改善睡眠
- 減少焦慮
- 降低血壓



長期益處

- 健康體重和減少體重增加
- 改善骨骼健康
- 降低患抑鬱症和癡呆的風險
- 降低罹患心臟病、中風及 2 型糖尿病的風險
- 降低罹患癌症的風險
- 降低跌倒風險，改善平衡與協調

4 種主要訓練類型

每天做活動，這樣您才能繼續做對您最重要的事。練習所有 4 種類型的運動，以獲得最大益處。

耐力訓練

- 有助於保持心肺健康
- 有氧運動會讓您呼吸更急促，心跳加快
- 心肌運動是一種常見的鍛煉方式
- 嘗試爬臺階或跳舞



力量訓練

- 鍛煉肌肉並強健骨骼
- 使用負重器械、拉力繩或自身體重
- 嘗試搬運雜貨或背起小孫女

耐力訓練

- 改善平衡和關節健康
- 嘗試伸展運動、瑜伽或太極



平衡訓練

- 防止跌倒和受傷
- 提示：使用牆壁或椅子作為支撐



向您的主診醫生* (PCP) 諮詢可能對您有益的活動。或實地或線上[查找本地健身班](#)。

*主診醫生是負責您的健康護理的醫生、醫生助理或執業

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed
24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



不同人群的身體活動

學齡前兒童 (3-5 歲)

- 一整天都在進行身體活動

兒童和青少年 (6-17 歲)

- 每天至少 1 小時中等強度至高強度的有氧運動
- 每週至少運動 3 天：
 - 劇烈的有氧運動，如跑步或踢足球
 - 強化肌肉的活動，如俯臥撐或攀岩
 - 強化骨骼的活動，如跳繩或體操



成人 (18-64 歲)

- 每週至少 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走
- 每週至少 2 天進行加強肌肉的活動

老年人 (65 歲以上)

- 每週至少 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走
- 每週至少 2 天進行加強肌肉的活動
- 改善平衡的活動，如單腳站立或太極



患有慢性疾病和 殘疾的成年人

- 每週至少 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走
- 每週至少 2 天進行加強肌肉的活動

孕婦和產婦

- 每週至少 150 分鐘的中等強度有氧運動，如快走



無論處於哪個年齡段，鍛煉都有助於保持健康。參考[美國人身體活動指南](#)瞭解更多詳情。

即使未達到建議水準，但進行一些身體活動比不活動更有益處。聆聽您的身體，並以適合自己的節奏進行。向您的主診醫生 (PCP) 或身體活動專家諮詢您應該進行的活動類型以及基於您的能力進行的運動量。



您也可致電全天候護士諮詢熱線 **1(877) 977-3397**。或透過 **Teladoc®** 與醫生進行電話或視訊交談。

欲知有關慢性疾病和殘疾成人身體活動的詳情，請造訪 **CDC**。



身體活動示例

每週嘗試中等強度或劇烈的有氧運動。您亦可嘗試同時進行兩種運動。大概來講，1 分鐘的劇烈活動與 2 分鐘的中等強度運動的效果相當。

適度運動是指您的運動量足以提高心率並出汗。判斷您的鍛煉是否適度的一種方法是，您在運動的時候可以說話，但不能唱歌。例如：

- **步行** 30 分鐘，行程 2 英里（15 分鐘/英里）
- **水中有氧運動** 30 分鐘
- **園藝工作** 30–45 分鐘
- **推嬰兒車步行** 30 分鐘，行走 1.5 英里
- **洗車** 45–60 分鐘
- **走階梯** 15 分鐘
- **鏟雪** 15 分鐘
- **坐輪椅推動自己** 30–40 分鐘



劇烈運動是指您的心率急劇上升。呼吸困難或呼吸急促。如果您只說了幾句話就不停喘息，那麼就可以知道您在劇烈運動了。例如：

- **騎自行車** 30 分鐘行走 5 英里
- **游泳** 20 分鐘
- **跳繩** 15 分鐘
- **籃球運動** 30 分鐘
- **足球運動** 45 分鐘
- **水中有氧運動** 30 分鐘
- **跑步** 15 分鐘內，跑 1.5 英里（10 分鐘/英里）



一週運動示例

多動少坐對所有人都有很大的益處，不論他們的年齡、性別、種族、族裔或目前的健康水準。在您的一週內嘗試以下一些建議。

示例 1：適度運動

- 每週進行 150 分鐘的適度有氧運動，如快走，以及
- 2 天及以上的加強肌肉鍛煉



示例 2：劇烈運動

- 每週進行 75 分鐘的劇烈活動，如跑步或騎自行車，以及
- 2 天及以上的加強肌肉鍛煉



示例 3：混合運動

- 每週 2 天及以上混合適度和劇烈的有氧運動，以及
- 2 天及以上的加強肌肉鍛煉

資料來源：



"How much physical activity do adults need?"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



"Exercise and Fitness"
National Heart, Lung, and
Blood Institute | [nhlbi.nih.gov](https://www.nhlbi.nih.gov)



"Benefits of Physical Activity"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



*"Physical Activity Guidelines
for Americans"*
[health.gov](https://www.health.gov)



"Physical Activity Recommendations for Different Age Groups"
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)