

居家期间身体锻炼

如果您无法出门，请保持固定的作息时间与正常的睡眠，并尽量将身体锻炼纳入您的日常生活。锻炼有助于提升身心健康水平。

久坐会给健康带来风险。请勿连续坐卧超过2小时，尤其是在紧盯屏幕（电视、手机、电子游戏、计算机等）、驾驶或阅读的情况下。每2小时起身一次，进行几分钟的伸展和肌肉力量锻炼。

尽量每天锻炼身体45至60分钟。可以分两次进行，比如上下午各一次。即使每次锻炼时间不长，也会积少成多。



无论什么年龄、身体健康还是患有疾病，都可以凭借想象力、依靠少量的资源在家进行低损伤风险的身体锻炼。但锻炼项目要与您的健身水平和年龄相符，锻炼前也必须热身。

您可以在过道里走动，使用计步器激励自己。此外，家务劳动、整理东西、DIY家装、跳舞或照料植物也有助于身体锻炼。如果您有单车机或其他设备，请使用它们健身。设置温和的锻炼项目或做瑜伽。

跳舞或做家务时，播放您喜欢的音乐，让自己随着节奏动起来。此外，音乐还有助于改善您的情绪。



打电话时在家里走动。起身喝水，这也是活动的好时机。看电视时，可以在每次播放广告时起身活动。

请避免饭后运动。

出门上街时，在条件允许的情况下，尽可能多运动：选择步行，走楼梯上下楼。



无论您是什么年龄，
都增加每日活动量

如果您居家远程办公，请注意休息、做拉伸、进行温和的锻炼、走动等，以避免身体僵硬。