



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

锻炼身体

对任何年龄的人而言，适度的身体锻炼都非常有益于健康。理想的状态是：在童年时期养成习惯并终生保持。但如果没有做到这一点也无妨，如果我们有锻炼的意愿并听从家庭医生和医疗站非常简单的建议，那么我们也只需准备舒适的衣服和鞋子，就可以把身体锻炼纳入日常生活（如休闲娱乐时、在路上、在工作或在家时）。

经常锻炼身体会提高生活质量，降低心脏病、中风或罹患癌症的风险，改善骨骼和肌肉健康，帮助我们维持适当的糖、胆固醇、体重和血压水平，还会帮助我们缓解焦虑、失眠或抑郁情绪。

久坐的人应避免使用机动车辆，并尽可能选择使用自行车或公共交通；用走楼梯取代坐电梯；在休闲期间避免使用屏幕，并享受如园艺、蔬果种植等活动，或与家人一起散步或遛狗（这还是免费的呢）。计步器可记录每天的步数，是很好的激励机制。



在市民活动中心、社会服务中心或俱乐部等场所，我们可以根据个人喜好和身体状况，与健身同伴一起享受高质量、有专人指导的活动（如水上体操、瑜伽、太极、动感单车或交谊舞）。专业人士会为我们提供技术指导，从而使我们最大限度地避免受伤。



锻炼目标应切实可行，并根据年龄、健康问题和用药情况进行个性化调整，此外，还需由专业人士进行评估。

开始锻炼前必须先热身，而结束锻炼后也必须通过舒缓的拉伸恢复平静状态。

为促进身体健康，建议成年人：

- 每天适度锻炼 30 分钟，每周至少 5 天。可拆分为若干次不少于 10 分钟的锻炼（如快步走、骑自行车、游泳）。
- 每周至少 3 天进行 25 分钟剧烈运动（如跑步）。
- 此外，每周 2 天的拉伸和力量训练。

建议儿童每天进行一小时的适度运动。

做出改变的短短几周内，我们会感受到这样做带来的好处。

作者：Montserrat Romaguera, CAMFiC 锻炼和保健科
内容审查：CAMFiC 锻炼和保健科
编辑审查：Lurdes Alonso, CAMFiC 健康教育科

插图：Elvira Zarza
翻译：Mengye Han