

be active.

坚持锻炼

Find 30

三十分钟

- 每天腾出 30 分钟的时间来锻炼身体
- 累积三个 10 分钟的锻炼对你的健康一样有益
- 活动强度以能够感觉到呼吸有所加快为适宜
- 锻炼有益身心健康

beactive.com.au



Government
of South Australia

天天锻炼·有益身心

成人应该每天坚持 30 分钟的锻炼，锻炼无需激烈。

值得注意的是，你的锻炼无需一气呵成——累积三个 10 分钟的锻炼对你的健康一样有益。

活动强度以能够感觉到呼吸有所加快为适宜。

坚持锻炼·好处众多

锻炼身体对每一个人都有很多好处。

- 减少罹患中风、心脏病、二型糖尿病、骨质疏松症、前列腺癌、乳癌等病症的可能性
- 调节血压和胆固醇含量
- 增强体力和活动能力
- 有助于控制体重
- 促进睡眠、缓和压力、充沛精力
- 你可以借锻炼的机会结交新朋友，也可以和家人好友分享其中的欢乐

你可以通过多种多样的方式来增加日常活动量

把锻炼身体融入日常生活。

- 到街头巷尾买报买牛奶时坚持步行
- 带孩子或孙儿步行到公园玩耍
- 舍弃电梯、直奔楼梯
- 坐公交车时提早一站下车
- 积极打理花园
- 吸尘扫地时加快节奏
- 看电视不要用遥控

其它有益健康的活动

健身活动丰富多彩，有些可以单独进行，有些可以和家人好友共同分享，另外一些则属于邻里社团组织的活动。这些活动包括踩单车、打太极拳、游泳、划船、跳舞、瑜伽、网球、高尔夫球、草地保龄球、结队爬山越野步行等。

**只要翻 当地的报纸或联系区议会，
你就会知道附近有些什么适合你参加的活动。**

锻炼与安全

- 从小做起，逐渐增加活动量。
- 有病或身体不好的人，或长时间没有怎么运动的人，应该先征求医生的意见，然后才开始或增加活动量。

**从今天做起——每天坚持锻炼，同时注意饮食健康——
寻求一个精神抖擞、神采飞扬的你。**