



患者及照护者教育

关于保持活跃的小知识

本文介绍了保持活跃对身心健康的益处。保持活跃不需要进行正式的常规运动。

进行充分的体力活动可以让您：

- 减轻压力。
- 改善情绪。
- 降低“坏” (LDL) 胆固醇水平。
- 提高“好” (HDL) 胆固醇水平。
- 帮助预防和控制糖尿病。
- 维持健康的体重。
- 降低血压。
- 降低罹患心血管疾病的风险。

居家期间

- 打扫房间。
- 散步或与宠物玩耍。
- 一边看电视一边四处走动或举重。
- 进行一些园艺活动或户外杂活。

外出期间

- 在常坐的地铁站前 1 到 2 站下车。步行走完剩下的路程。
- 散步。
- 把车停在离目的地有一段距离的地方。步行走完剩下的路程。

工作期间

- 午餐时散步。
- 坐在椅子上锻炼。
- 站着吃饭、聊天或阅读。
- 走楼梯。

制定能够遵循的计划

与医疗保健提供者讨论增加体力活动的计划。了解哪些活动对您比较安全，然后制定相应的计划。

思考可以尝试哪些事情。我们在下面列举了一些例子。您可以尝试以下例子，也可以尝试其他想法。结合实施将有所帮助。写下一周计划做的事情。把清单放在能看到的地方作为提醒。请记住，大多数成年人需要两种类型的运动来保持健康：

- 有氧运动能让您的呼吸更顺畅、心跳更快。每周保持 150 分钟中等强度的活动，如散步或跳舞。即每周锻炼 5 天，每次锻炼 30 分钟。
- 肌肉强化活动能让您的肌肉更强壮。例如举重、使用弹力带和做俯卧撑。目标是每周进行 2 天这类活动。

选择开始的日期。告诉亲朋好友可能会有所帮助。您甚至可以邀请他们成为您的锻炼伙伴。

开始行动。慢慢来，尤其是如果您刚刚开始锻炼。

- 从每次 10 分钟的活动开始，逐渐增加到每次 30 分钟。每周 5 天、每天至少进行 30 分钟中等强度的活动对您的健康最有利。慢慢积累也可以。积少成多。
- 步行、跳舞和骑自行车通常都属于中等强度的活动。如果您呼吸困难，但仍能轻松地说话，即表示您正在进行中等强度的活动。
- 如果您已在进行体力活动，可以尝试每周进行 75 分钟剧烈的体力活动。
- 跑步、快速骑自行车和跳绳都是常见的剧烈运动。如果您仅说几个词就需要喘气，即表示您正在进行剧烈运动。

在当周结束时奖励自己。达到其中某项目标时，您可以阅读或观看喜爱的电视节目来犒劳自己，让自己得到一些休息和放松。与家人和朋友一起做一些让自己开心的事情。您的一切努力付出都值得嘉奖。

还可以在每次锻炼后奖励自己，花几分钟时间享受运动带给您的美好感觉。每周跟踪自己的目标并制定奖励计划可以帮助您保持锻炼的动力。

为下周设定目标。您可能只想重复上周所做的事情，或者增加或改变您的目标。思考您想要达到的目标。计划如何达到目标。

更多资源

保持活跃的益处 (CDC)

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm

Los beneficios de la actividad física (CDC)

www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Things to Know About Being Active - Last updated on October 5, 2022

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利