

生命在于运动

最简单最优良的身体活动



每天快走6000步



鎮江市第一人民醫院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

运动成为习惯好处多多：运动对健康的益处

改善脑功能，延缓老年
认知功能下降

降低血脂、血压、血
糖水平

减轻压力、缓解焦虑、
改善睡眠

增进心肺功能

控制体重
减少脂肪蓄积

提高代谢率，增加胰岛素的
敏感性，改善内分泌

降低肥胖、心血管疾病、
2型糖尿病等慢性病的风险

提高骨密度
预防骨质疏松症



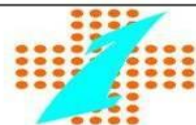
镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

快步走 是最简单最优良的身体活动

快步走**适合所有人**，老少皆宜，无需特殊装备



📍 可以开始快步走了!



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

6000步目标如何达到?

低强度运动²:

散步、太极拳、购物



中强度运动²:

快走、骑车、打高尔夫



高强度运动²:

游泳、有氧舞蹈、慢跑



每天快步行走6000步，相当于

= 瑜伽40分钟

= 太极拳60分钟

= 快走或慢跑40分钟

= 骑车40分钟

= 游泳30分钟

= 打网球30分钟

每天中等强度身体活动至少半小时，每周累计150分钟以上



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

运动要适度?

温馨提示:



如果您活动感觉很吃力时,
可以减慢速度或停止运动



如果这种不适持续, 甚至有
加重的趋势, 应及时就医



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院

锻炼不能“三天打鱼、两天晒网”

○ 利用上下班时间



坐公交车，提前一站下车



骑车上班



走路上班，少驾车

○ 不久坐：能站不坐，多活动



站着打电话



少乘电梯多爬楼梯



每小时起来活动一下，做做伸展运动



镇江市第一人民医院

ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL

江苏大学附属人民医院

锻炼不能“三天打鱼、两天晒网”

○ 充分利用休闲时间



多散步、骑车、逛街、打球、踢毽等活动



少看电视、少玩手机

○ 集体活动增加兴趣



不放弃单位和朋友组织的游玩和劳动类活动



多参加公园和俱乐部的活动



镇江市第一人民医院
ZHENJIANG FIRST PEOPLE'S HOSPITAL
江苏大学附属人民医院