



預防與保健

身體健康

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且要積極主動，如主動就醫問診、看牙醫。在我們生活的各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

加強體育活動的實用技巧

將體育活動融入您的日常生活：



每天安排20-25分鐘的體育鍛煉或體育活動。

每天至少去一次可以讓您活動一下的地方，如公園、步道或籃球場，也可以安排購物。

幫忙料理庭院，如打理花園、掃地或耙地。

飯後與其看電視，不如散步15分鐘。



健康和公告由發展服務部編制，旨在提醒個人及其家庭和其他人等留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：
公告調研

體育活動（續）

尋找可以鍛煉並且適合您的地方。

買或借一些鍛煉方便的便宜運動器材，如躲避球、呼啦圈、沙灘球或阻力帶。

鍛煉時，別忘了補充水分。

請考慮您的身體限制（包括疼痛）對體育活動的影響。

詢問您的醫生您可以進行哪些體育鍛煉或體育活動，以及如何根據您的情況加以調整。

資料來源：[CDC](#)

