



预防与健康

身体健康

加州发展服务部



此公告是否对您有用?

健康的生活方式意味着做出有助于身体健康的选择。思考如何在生活的各个方面保持健康，包括饮食、锻炼、睡眠以及应对压力的方式。这也意味着通过定期看医生和牙医来照顾自己。在生活的各个方面做出健康选择非常重要，因为这些选择可能预防或减少严重健康问题的发生。

改善身体活动的实用建议

将身体活动融入您的日常生活：



在您的日程中加入 20 至 25 分钟的身体锻炼或活动。

每天外出到可以活动的地方，例如公园、篮球场或购物中心。

参与庭院劳动，如园艺、扫地或耙草。

晚饭后不要看电视，改为散步 15 分钟。



健康与安全简报由加州发展服务部发布，旨在提醒个人、家庭及其他相关群体关注社区中已确定的特定风险：[公告调查](#)。

身体活动 (续)

找到适合自己的锻炼场所。

购买或借用价格实惠的运动器材，例如踢球、呼啦圈、沙滩球或阻力带，来鼓励身体活动。

锻炼时，请记得保持充足的饮水！

考虑身体的限制（包括疼痛）可能对个人活动能力的影响。

与您的医生沟通，了解可以进行的活动以及如何调整锻炼或活动以适应个人需求。

来源: [CDC](#)



健康与安全简报由加州发展服务部发布，旨在提醒个人、家庭及其他相关群体关注社区中已确定的特定风险：[公告调查](#)。