

积极生活，守护心脏健康



将体育锻炼纳入日常生活不但可以降低高血压风险、保护心脏机能和改善血液循环，还能帮助您有效管理压力。您可借助多种途径，逐步增加日常运动量。

何为体育锻炼？

任何需要活动肌肉并消耗能量的活动或运动都可称之为体育锻炼。

	有氧运动	力量训练	拉伸
定义	指能够提高心率的活 动。有氧运动也称为耐 力运动，是最有助于提 升心肺功能的运动。	指能够强肌健骨的运动。阻 力训练和负重锻炼可提高提 高您的力量和耐力。	指能够提高柔韧性和运动范围 的活动。拉伸能让身体更柔软， 关节活动更灵活自如，进而为 您开展其他各类运动创造条件。
方式	散步、跑步、骑自行车、 游泳、园艺活动、跳舞 和跳绳。	依托自身体重进行锻炼的运 动：俯卧撑、仰卧起坐、卷 腹、平板支撑、死虫式动作 (Dead Bug)、深蹲、弓步蹲、 坐姿腿举和坐姿小腿提踵。 如想进一步增强力量，则可 增加弹力带训练或重量训练。	手触碰脚趾伸展、上肢向上拉 伸、普拉提、太极拳、瑜伽（包 括椅子瑜伽）。其目的是拉伸 手臂、腿部、核心和背部的肌肉。
安全挑战自我！			

需要多大的运动量？

每周进行 150 分钟（2 小时 30 分钟）中等强度的运动，即每周运动 5 天，每天运动 30 分钟便可。力求其中 2 次锻炼以力量训练为主。如您不是高血压患者，积极参加体育锻炼可有效预防该疾病。

改编自美国国立卫生研究院国家心肺血液研究所出品的《DASH 饮食计划》
开启新的健身计划之前，请咨询您的医生。

安排锻炼时间，将其列为优先事项。

让自己动起来的方法

- 步行或骑自行车上班、上学和外出办事。
- 走楼梯而不是乘电梯。
- 在停车场，将车停在距离目的地较远的车位。
- 与朋友一起到户外或在室内商场漫步。
- 遛狗。
- 经常停下来拉伸放松一下，在屏幕前保持良好的姿势。
- 独立尝试或与朋友结伴尝试新的健身运动。
- 每天运动多次，每次运动 10 分钟。
- 跟随音乐起舞，邀请朋友一同加入。
- 可以使用罐头食品、一盒牛奶等家庭用品来代替 1 或 2 磅重的哑铃，进行力量训练。
- 在自家庭院或社区花园进行园艺活动。
- 带孩子去当地公园或游乐场游玩。



了解更多

- 访问 www.alltrails.com 或 www.traillink.com，查找您附近的自行车道、徒步道、步行道和无障碍通道。
 - 了解当地的全民无障碍步道 (All Persons Trails)，此类步道适合各类人士，人人都可前往活动。
- 相关信息查阅网站：<https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

其他注意事项……

- 带上可重复使用的水瓶，随时补充水分。
- 穿上合脚舒适的鞋子。
- 选择健康零食（由水果、蔬菜、全谷物或瘦肉蛋白制成）。
- 户外活动时，记得带上帽子和防晒霜，防止皮肤晒伤。
- 玩得开心！



访问 www.challiance.org/hypertension
或扫描二维码，了解更多信息。