

## 体力活动对我有何益处？

体力活动是指身体的任何运动。

锻炼是指能够改善或保持健康的特定强度和持续时间的体力活动。将两者相结合可以帮助您获得这些益处。



### 身体健康

- ✓ 感觉更强壮、更有活力。
- ✓ 预防和控制随着年龄的增长可能带来的许多健康问题。
- ✓ 保持和改善大脑健康以及保持健康的体重。

### 精神健康

- ✓ 改善睡眠的时间和品质。
- ✓ 控制压力，改善精神健康。
- ✓ 提高幸福感。

### 生活方式

- ✓ 保持您的行动能力和独立性。
- ✓ 减少跌倒的风险—保持或改善平衡。
- ✓ 继续享受您的休闲活动。

## 积极运动对我来说安全吗？



### 是的，任何年龄和体能下都是这样！

您可以在任何年龄开始积极运动，即使您从来没有积极运动过，或者您已经停止了积极运动。

您可以根据自己的具体健康状况和体能来定制计划。



### 如有需要，请咨询专业人士

如果您总体上健康，您可以自行进行轻度到中度的活动。

如果出现以下情况，请咨询您的医生或医疗保健提供者：

- 您已经很久没有锻炼过，而您计划开始进行剧烈的体力活动。
- 您正在服用药物或有任何严重的健康问题。
- 您仍在从最近的手术中恢复。
- 您有跌倒或容易丧失平衡的历史。

不确定何时寻求更多建议？填写[活跃起来调查问卷](#)（见第4页）以获得更好的想法。

## 我应该做些什么活动？

遵循该《指南》。这本小册子采用的是《加拿大成年人（65岁以上）24小时运动指南》的内容。为了提高您的健康和功能能力，请在这些建议中选取多种活动和强度。

	活动类型	益处
有氧活动	每周累积至少150分钟的中等强度至激烈强度的有氧体力活动。 中等强度—您可以轻松聊天。 激烈强度—您无法轻松聊天。	保持心脏、肺和血管健康。 可以帮助您更轻松地完成家务。 越多越好！
	快速行走，爬山或楼梯；徒步、自行车、游泳、网球、舞蹈课、匹克球。	
肌肉强度和力量活动	增加活动，要能使用上所有主要肌肉组，每周2-3天。 要加强肌肉，请选择一个可以举起、拉动或推动6-10次的重量。 对于肌肉力量，使用较轻的重量，您可以做8-10次，但要以更快、但可以控制的速度。	使肌肉更强壮。 帮助骨骼保持强度。 帮助提起沉重的行李或做繁重的花园工作。
	自由重量器材、橡胶带、您自己的体重，加入健身中心以获得更多选择。	
平衡活动	做一些让您保持直立的活动。 这些活动可以每天完成，如果您想改善平衡，多多益善。	帮助站立或移动时保持或改善平衡。 帮助防止跌倒。帮助够到高层的架子。
	踮着脚走路，打太极拳。查找有关如何进行平衡锻炼的视频。	
灵活性活动	通过舒适的运动来触及、弯曲和移动的活动。每天做。	帮助您的身体以新的方式更轻松移动。
	伸展练习、瑜伽、气功、普拉提…… 进行各种活动，要让全身各个部位都进行活动	
静坐行为	限制在8小时及以内。您可以将静坐时间分成任何多片断来进行，同时将娱乐性的屏幕观看时间限制在每天3小时以内。	

迈向成功的贴士		
穿上适合场合和活动的衣服	在寒冷的温度下，分层穿衣。 避免在炎热、潮湿的条件下锻炼。 穿合适的鞋子。	随着变老，我们可能无法比较准确地感知空气温度。 在潮湿的条件下，您更容易受到冻伤或脱水等低温伤害。
热身和放松	开始前进行热身活动。 放松活动后再停下来--逐渐降低活动强度。	让您的心脏、肺部和肌肉做好准备，以防止受伤。 做放松活动，使呼吸和心率逐渐恢复正常。
移动时小心	改变姿势要缓慢，就像从地板上站起来或拿取重物。 避免需要快速改变姿势的活动。	随着变老，我们会因为迅速起床而头晕目眩。 这会增加跌倒和受伤的风险。
呼吸！	不要屏气。	使用重量器材时，推或拉时呼气，放松时吸气。
保持充足水分	活动前、中、后都要饮水。不要等到您觉得很渴时才喝水。	随着变老，当身体确实需要水时，而我们却可能没有感到渴。
了解您的健康状况和药物	请咨询您的医疗保健提供者： <ul style="list-style-type: none"> <li>· 如果您有多种疾病，</li> <li>· 如果您正在服用多种药物来控制病情。</li> </ul>	当您从事体力活动时，您可能需要有关如何管理药物、症状或饮食的建议。

如果您在活动中感到不适：

- ✓ 减缓到更舒服的节奏或停止活动。
- ✓ 如果您需要帮助才能行动或回家，请寻求帮助。

## ! 停止或减少您的活动

如果您在活动期间或之后有任何这些症状：

- 您感到眩晕、头晕或虚弱。
- 您有胸痛或异常气短。
- 您出现新的疼痛或肿胀，让您无法进行运动。

如果症状持续存在，请咨询医疗保健提供者。

## 我如何制定最好计划来获得成功?

### 激发积极性

考虑体力活动如何改善您的健康和生活方式

尝试将体力活动作为优先事项，正面的结果将随之而来。



### 设定目标

设定目标并想象自己能达到这些目标

制定计划并记录您的进展

请您的家人和朋友帮助您履行计划

### 什么对您比较重要?

- 变得更强壮?
- 降低血压?
- 控制血糖?
- 减少焦虑?

### 已经积极活动?

请保持!

确保您正在进行四种不同类型的活动。

尝试新的活动，或加大一点现有活动的力度。

### 选择适合您的项目

选择适合您的活动和强度

您可以单独，也可以与家人和朋友一起活动

您既可在室外也可在室内活动

了解不同的锻炼以及如何正确和安全地进行这些锻炼。

您对如何进行锻炼了解越多，您就越有信心。

### 慢慢来

慢慢开始，逐渐积累

挑战自己的同时也要倾听自己身体的反馈

当您习惯现有活动后，增加几分钟或提高强度。

当您习惯现有活动后，任何轻微的不适都会消失。

如果您在活动期间或之后感到非常疲劳或疼痛，请考虑改成其他活动。

咨询合格的锻炼专业人士以帮助您开始锻炼是一项很好的投资！在与老年人打交道方面受过培训的锻炼专业人士可以识别年龄和健康问题，并提供量身定制的计划，以便您安全有效地进行体力活动！

**立即开始！**

积极活动是抗衰老的最佳药物。

了解更多信息:

加拿大24小时运动指南: <https://csepguidelines.ca/>

CSEP的《活跃起来调查问卷》 <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

访问加拿大锻炼生理学会(Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP)网站，找到合格的锻炼专业人士，例如

CSEP临床锻炼生理学家 (CSEP-CEP) 或CSEP认证个人培训师 (CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2021

我们感谢加拿大卫生研究院(Canadian Institutes of Health Research, CIHR)老龄问题研究所自愿部门外联奖和老年人新视野项目(New Horizons for Seniors Program)的资助。