Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

運動

保持健康之祕訣

運動可以幫助你很多方面。運動會令人身體健康和感覺愉快。

運動對我的幫助

你需要運動來保持身體健康。運動能幫助你保持健康體重，也能幫助你預防各種心臟疾病、糖尿病和部分癌病的產生。運動亦能令你身心舒泰和長壽。

小孩子需要多少運動量?

小孩子每天需要一個小時或更多的運動，他們應多做帶氧運動例如跑步。強化肌肉的運動亦很有益，例如體操和掌上壓。運動幫助兒童建造良好體魄，也能幫助睡眠和學習情緒。多幫助孩子養成做運動的習慣，最好陪伴左右，令運動更富樂趣。

成年人需要多少運動量?

成年人每星期需要兩個半小時的適量運動或一小時十五分鐘的劇烈運動。每星期兩天，運動便能強化肌肉。

應該做甚麼運動?

從容地開始，然後逐步提升。以下這些運動能令你流汗和心跳加速:

- 騎單車
- 快步走
- 跳舞
- 游泳
- 家務或園地工作

以下這些運動能令你有好的鍛鍊:

- 慢跑
- 游泳
- 快速踏單車

以下這些運動能令你肌肉增強:

- 舉重
- 瑜珈
- 拉筋
- 掌上壓和仰臥起坐
- 家務或園地工作

舒展運動亦是好的，它可使身體變得柔韌。

開始你的運動計劃之前，應先與你的醫生商討。運動能幫助你及你的家人感到愉快和保持健康。