

健康运动的益处

本资料将帮助你了解健康运动的益处。

有规律的运动促进你的身体健康，精神和情绪健康，以及社交健康。

下面列出的只是这些益处的几个方面：

身体健康获益	精神和情绪健康获益	社交健康获益
<ul style="list-style-type: none">• 肌肉和骨骼更强壮• 改善心脏健康状况• 降低罹患慢性病风险• 改善慢性病症状• 有助维持健康体重	<ul style="list-style-type: none">• 改善你的心境• 有助应对紧张和焦虑• 自我感觉更好• 改善睡眠• 享受生活乐趣的好方法	<ul style="list-style-type: none">• 增加与家人相聚的时间• 加强与朋友们的交往• 结交更多新朋友• 促进融入当地社区

请思考运动还能在其他什么重要方面使你获益？

加强健康运动如何改善你的生活品质？请写下你的想法：

健康获益时间表

运动带来的某些获益可以立竿见影！其他一些获益则可能需要更长时间和更多耐心。

这张表提供了某些健康获益的时间表。

短期获益 (单次运动)	中期获益 (4到8星期的规律性运动)	长期获益 (坚持运动几个月至几年)
<ul style="list-style-type: none">↑ 心境和精力↑ 自尊心↑ 睡眠↑ 注意力↑ 好胆固醇↑ 卡路里消耗	<ul style="list-style-type: none">↑ 肌肉力量↑ 骨骼和关节强度↑ 平衡和体态↑ 心脏健康↑ 胰岛素敏感性	<ul style="list-style-type: none">↑ 生活品质和整体身心康泰↑ 独立性↑ 寿命
<ul style="list-style-type: none">↓ 紧张↓ 抑郁↓ 高血糖↓ 坏胆固醇↓ 血压	<ul style="list-style-type: none">↓ 体重和身体脂肪↓ 关节疼痛和肿胀↓ 跌倒↓ 坏胆固醇	<ul style="list-style-type: none">↓ 心脏疾病↓ 骨质疏松（骨骼疾病）↓ 失智症（如老年痴呆症）↓ 某些癌症（如结肠癌和乳腺癌）

↑ = 改善/增加 ↓ = 减低/下降

开始行动：在上列清单中 圈划 那些对你而言是重要的获益项目。



运动是结交新朋友和与朋友们共度好时光的好方式。

为了更积极地参加健康运动，你今天可以做什么？

Two horizontal green bars intended for user input or notes.

由阿尔伯塔运动，休闲，公园和野生动物基金会
(Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation)
提供资金。

由阿尔伯塔积极人生中心 (Alberta Centre for Active Living)
创作， www.centre4activeliving.ca。

