

人群三：老年人

推荐理由：体操、散步、慢跑等动作柔和简易，能改善全身血液循环；太极拳、气功等动作缓慢、圆活、连贯，能使老年人的精神和肉体同时得到放松和休息，达到防病治病、保健延年的效果。总的来说，老年人应选择全身肌肉关节都能活动到的项目，而且动作要慢而有节奏，强度和速度要适中。



参考资料：千步活动量换算表 (完成相当于1000步活动量的各种活动时间)

活动项目	千步活动量时间(分钟)
步行	
3公里/小时，慢速，水平硬表面	20
4公里/小时，水平硬表面；下楼；下山	10
4.8公里/小时，水平硬表面	9
5.6公里/小时，水平硬表面；中慢速上楼	7
6.4公里/小时，水平硬表面；0.5~7千克负重上楼	5
5.6公里/小时上山；7.5~11千克负重上楼	4
自行车	
小于12公里/小时	10
12~16公里/小时	7
大于16公里/小时	4

活动项目	千步活动量时间(分钟)
家居活动	
洗盘子，熨烫衣物	15
做饭或准备食物，走动，看孩子(轻度用力，坐位)	13
擦窗户	11
整理床铺，搬桌椅	10
手洗衣服	9
扫地、扫院子，拖地板，吸尘	8
和孩子游戏，中度用力(走/跑)	7
文娱体育	
柔软活动(压腿、拉韧带)	13
舞厅慢舞(如华尔兹、狐步、慢速舞蹈)，排球练习	10
早操，太极拳	8
瑜伽，业余乒乓球，踩水(中等用力)	7
健身操、家庭室内锻炼(如肌肉训练)，上下楼，爬绳，业余羽毛球，高尔夫球	6
业余网球	5
一般健身房运动，集体舞(骑马舞、邀请舞)	4
走跑结合(以快速走为主)，业余篮球	4
慢跑，业余足球，轮滑旱冰	3
跑(8公里/小时)，跳绳(慢)，游泳，滑冰	3
跑(9.6公里/小时)，跳绳(中速)	2

适量运动 共享健康



广州市健康教育所
Health Education Center of Guangzhou



健康广州展风采
有你参与更精彩

手机扫一扫
奖品“码”上送
WWW.gzhe.net/city

广州市健康教育所 编印



医学资料告诉我们，不小比例的致死疾病可归因于身体活动不足和缺乏，而通过运动锻炼可以遏制，甚至逆转这种趋势的发展。运动将使你更加健康、年轻快乐。

运动需要有原则

动则有益

运动意味着体力付出，包括生活、工作、出行往来和体育锻炼等各种活动。

贵在坚持

运动锻炼肯定会因为这样那样的原因而中断，而坚持继续科学地运动，健康之路才能畅通无阻。

多动更好

适度多运动使你的健康得到更多的保护。每周锻炼5天以上，最好每天都运动锻炼，多种慢性疾病的患病风险会进一步降低。

适度量力

各人体质不同，找到适合自己的活动强度和活动量，锻炼会更安全有效。

循序渐进

运动应循序渐进，若身体出现不适，如头晕、疼痛，应立即休息。

适量运动 灵活选择活动内容

“日行一万步，吃动两平衡”。这是适量运动的形象描述，说的是中国人总体追求**每日10000步**的目标。每个人都应根据自己的情况确定一个适量运动的度，使身体达到一个健康的平衡状态。

少于每天10000步的运动也有保护健康的作用；而大于每天10000步的运动量，在适度的前提下，可获得更多的健康促进效益。

**日行一万步是指每天身体活动量的总和
你可以通过三方面的运动达到目标，包括：**

- 1、日常生活和工作中的活动，如拖地板、搬东西；
- 2、步行或骑自行车出行往来，包括上下楼梯；
- 3、体育锻炼，如跑步、游泳。

（后附千步活动量换算表）



不同人群选择不同的运动

人群一：儿童

推荐理由：儿童的身高逐年增长，肌肉随着身高的增长而逐渐拉长。应多进行伸展肢体、弹跳、跑步等克服自身重力的运动，以提高肌肉力量。还可选择短跑、跳跃和一些球类运动等，以锻炼反应能力和运动速度。而跑步、游泳、自行车、滑冰、球类游戏等有氧运动则可以提高耐力，并能使心肺功能得到良好发展。尽量不要选择一些负重项目，如举重、悬吊、瑜伽等。



人群二：中青年

推荐理由：中青年是人体生理功能的全盛时期，适合中青年人的运动较多，如要提高心肺耐力水平和控制体重，一般可以选择跑步、游泳、登山、跳舞、自行车、足球、篮球等。本身体质较弱且患有某些慢性疾病者，则宜选择动作较缓慢柔和，活动量易调节又简便易学的活动，如步行、慢跑、太极拳、木兰拳、剑术等。

