



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

增加身体活动 人人都能受益

“人人都可以从增加身体活动和减少久坐行为中获益。”世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》提出,久坐不动不利健康。任何强度的身体活动,即使是轻微活动都比没有好。如果全球人口更加积极参加身体活动,每年可以避免400万至500万人死亡。

为发挥运动的健康功效,世界卫生组织为各年龄段人群制定了运动建议。

不同人群健身指南



QUANMINJIANSHEN

儿童与青少年 (5-17岁)

健康收益

- 改善心肺功能、心血管代谢健康
- 促进骨骼健康
- 提升认知能力
- 有助于学习能力、执行能力提升
- 促进心理健康,减少抑郁症状
- 减少肥胖症风险

运动规划

平均每天至少
60分钟
中等到剧烈强度的身体活动,
有氧运动为主。

每周至少
3天
高强度有氧运动、抗阻运动等
增强肌肉和骨骼力量。



提示

少量运动优于不活动;
应为孩子准备有趣、多样、合适的运动。

QUANMINJIANSHEN

成年人 (18-64岁)

健康收益

- 改善全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压、新发位点特异性肿瘤、新发2型糖尿病。
- 改善心理健康、认知健康和睡眠质量。

运动规划

每周至少
150-300分钟
中等到剧烈强度的
身体活动,有氧运
动为主。

或

每周至少
75-150分钟
高强度
有氧活动

或

等量的
中等强度和
剧烈强度组
合活动

每周至少
2天
进行中等强度或高强度的肌肉强化活
动,锻炼所有主要肌肉群。



提示

为减少久坐伤害,建议日常运动超过建
议水平。

QUANMINJIANSHEN

老年人 (65岁以上)

健康收益

- 有助于预防跌倒和跌倒相关伤害,提升骨骼健康,减缓功能能力的衰退。
- 降低全因死亡率、心血管疾病死亡率、新发高血压风险、新发位点特异性肿瘤风险及新发2型糖尿病风险。
- 改善心理健康,减少焦虑和抑郁症状,提升认知健康和睡眠质量。

运动规划

每周至少
150-300分钟
中等强度有氧活动
为主。

或

每周至少
75-150分钟
高强度
有氧活动

或

等量的
中等强度和
高强度组
合活动

每周至少
2天
中等强度或更高等强度的肌肉强化活动,
锻炼所有主要肌肉群

每周至少
3天
多样化身体活动,侧重于中等或更高等
强度的功能性平衡和力量训练,以增强功
能性能力和防止跌倒。



提示

即使轻微强度的身体活动也有健康益处。
老年人进行中等到高强度身体活动应力求
超过建议水平。

内容来源:世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为指南》