



全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All



不同场景健康生活方式核心要点(2024) —— **运动**

- ① 生命在于运动, 动则有益, 多动更好, 适度量力, 贵在坚持。
- ② 运动要讲科学, 目标合理, 评估先行, 专业指导, 循序渐进。
- ③ 运动搭配很重要, 有氧运动提高心肺耐力, 抗阻运动改善肌肉功能。
- ④ 运动损伤会预防, 运动前应热身, 运动后进行适当拉伸。
- ⑤ 健身器械要用好, 选择适宜的强度负荷, 不盲目追求高强度大负荷。
- ⑥ 身体信号需关注, 预防脱水、低血糖及心血管意外等状况的发生。
- ⑦ 户外安全要牢记, 留意环境变化, 预防失温、中暑等不良事件发生。
- ⑧ 运动体验莫忽视, 根据自身喜好, 选择适合的个人运动或团队运动。
- ⑨ 文明健身重修养, 爱护运动器械及健身环境, 规范个人行为。
- ⑩ 自律均衡是关键, 科学健身同时兼顾合理膳食、规律作息、心理平衡。

