

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 85



想 不 想 更 健 康 ？

## 把紐約市 變成健身房

尋找免費的健身課程、參加運動隊或  
成立自己的健身小組。

**BeFitNYC.org**

撥打311或登入網站nyc.gov

**NYC**  
Health

## 體育運動作用很大！

不但對健康有很大好處，還能讓人感覺更好。

- 體育運動能幫您保持健康體重、改善情緒、強健骨骼和肌肉，還能幫您改善睡眠。
- 經常做體育運動有助於預防早死，降低肥胖和患其他許多病症的風險，包括：
  - 心臟病
  - 高血壓
  - 糖尿病
  - 中風
  - 結腸癌和乳癌
  - 抑鬱症
  - 關節炎
  - 骨質疏鬆症



### 每天做運動，一次做一點

- ▶ 提前一站下地鐵..... 10分鐘
- ▶ 快步走去吃午餐，再快步走回來..... 20分鐘
- ▶ 騎車去農產品市場..... 15分鐘
- ▶ 和小孩在遊戲場上追逐玩耍..... 15分鐘

總共運動了**60分鐘**！

- ▶ 快步走去辦事..... 20分鐘
- ▶ 走樓梯而不是乘電梯..... 5分鐘
- ▶ 將車停在離工作地點幾個街區的地方..... 5分鐘

總共運動了**30分鐘**！



# 把紐約市 變成健身房

## 每天要做多少運動？

可能比您想像得更少。

- 成年人每週應至少有5天做至少30分鐘的體育運動（例如快步行走或騎車）。
- 兒童和青少年每天至少要做60分鐘的體育運動。
- 運動量不論多少都比完全不運動好。每天只要走10分鐘就能發生真正的變化，特別是如果您過去從不運動時更是如此。

可以分幾次做運動。

- 不用一次做完所有運動。可以分成幾次完成，每次10至15分鐘。
- 例如，可以每天騎兩次車，每次15分鐘。（請參見**每天做運動，一次做一點。**）

## 充分利用日常活動機會做運動。

- 體育運動不一定需要昂貴又不方便。
- 您不用加入健康俱樂部，也沒有必要買許多昂貴的器械。日常生活中有許多運動機會：
  - 走路或騎車上下班或上下學。
  - 走路或騎車去辦事。
  - 經常坐公交捷運（而不是駕車）。
  - 提前一、兩站下巴士或地鐵。
  - 走樓梯而不是乘電梯。

## 走出門外，享受紐約市！

- 我們現在有700多英里可供騎車的腳踏車道和公園空間。
- 我們有數百座地標建築物可供參觀（請參見**步行參觀紐約市的地標建築物**）。
- 我們有數千英里人行道、走道和綠地。
- 我們有植物園和數十座公園，可以步行、跑步、騎車和做運動。

## 和其他人一起做運動。

- 許多人說他們喜歡體育運動。既然我們那麼喜歡體育運動，為什麼不去做呢？
- 解決問題的關鍵可能是我們應當一起去做運動。
- 許多人願意和朋友一起散步，而不是一個人慢跑，在人群裏起舞，而不是獨自跳舞。
- 欲瞭解更多和其他人一起運動的方法，例如打板球、徒步旅行、轉呼啦圈、騎馬、划舟、踢足球等等，請瀏覽網站[BeFitNYC.org](http://BeFitNYC.org)。





## 步行參觀紐約市的地標建築物

▶ 布魯克林橋 .....	1.1英里
▶ 洋基體育館 (Yankee Stadium) (周長) .....	1.0英里
▶ 布朗士區的Split Rock高爾夫球場 .....	3.8英里
▶ 曼哈頓的博物館大道 .....	1.1英里
▶ 康尼島步行街 .....	2.5英里
▶ 華盛頓廣場公園 (周長) .....	0.5英里
▶ 史丹頓島購物中心 (室內步行走道) .....	0.7英里
▶ 紐約世界博覽會 (周長) .....	1.25英里

## 瀏覽網站BeFitNYC.org，將紐約市變成健身房

- 查找和參加免費或低收費健身活動，例如午餐時間步行小組、下班跑步族、瑜珈集會和尊巴舞訓練班。
- 創建您自己的健身活動，用Facebook邀請朋友和家人一起來。
- 尋找您家附近的健身集會，包括：
  - **塑造紐約 (Shape Up New York)**  
(由專家在公園和其他社區場所講授的免費成人健身課)
  - **紐約市步行計劃 (Walk NYC)**  
(各年齡人士都適用的免費步行計劃：  
在本市各地的公園見面)
  - **夏季步行街和週末步行街**  
(供步行、騎車和做其他運動用的街道)

瀏覽BeFitNYC.org或撥打311

請撥  
311

如需任何一期的《健康公報》

所有的《健康公報》都可從[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)獲取

如欲訂閱免費電子版本，請訪問[nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email)

第 10 卷 - 第 2 期

# 健康公報

紐約市健康與心理衛生局

紐約人關心事項的健康公報系列之 85

紐約市健康與心理衛生局  
(New York City Department of Health and Mental Hygiene)  
Gotham Center, 42-09 28th Street  
L.I.C., New York 11101-4134



想 不 想 更 健 康 ？

## 把紐約市 變成健身房



**請撥  
311**

若需紐約市政府提供的非緊急性服務，請撥 311  
電話上提供 170 多種語言的翻譯