第 1 0 卷 - 第 2 期

# 健康公

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



# **BeFitNYC.org**

撥打311或登入網站nyc.gov



## 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

▶ 提前一站卜地鐵	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!

- · 走樓梯而不是乘電梯.......5分鐘
  - 總共運動了30分鐘!



## 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。)

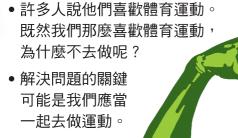
### 充分利用日常活動機會做運動。

- 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!

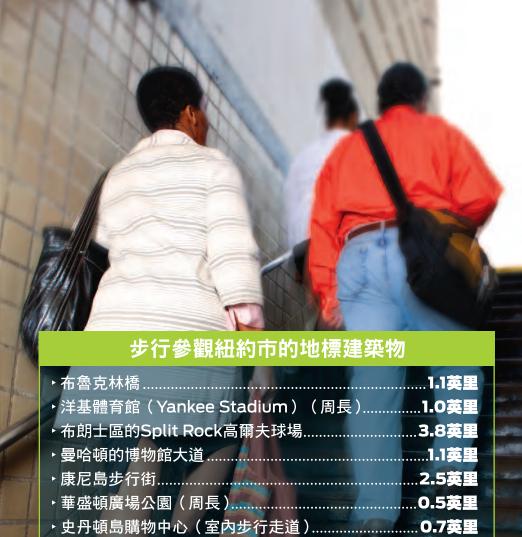
和其他人一起做運動。

- 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。



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。



# 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)
     (各年龄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獲取

如欲訂閱免費電子版本,請訪問nyc.gov/health/email



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





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