

生命在于运动 运动在于科学 |
那您知道如何科学运动吗？

2021-07-13原文





今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委
联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本
内容包含新冠防护、健康饮食
健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享

让我们行动起来

做自己健康的第一责任人

做全民健康行动的先行者



生命在于运动，运动在于科学
如何科学运动？

选择自己喜欢的运动项目

可以根据自己的爱好、场地条件，选择自己喜欢的运动项目。

有氧天天有，力量隔天做。



合理安排运动负荷

普通人运动建议，**每天中等强度 30 分钟**。运动后，当感觉“有点累、微喘、说话费力”即可。强度控制在最大心率（ $220 - \text{年龄}$ ）的 60%–90% 之间。



注意事项

运动前要先做好热身运动，以减少运动损伤。运动后积极采取放松恢复措施。寒冷天气运动时要注意保暖，运动结束后及时擦汗并换干净保暖的衣服。老年人、慢病患者不要在极端天气进行户外运动。污染指数超过 150 时，不建议进行户外运动。

运动损伤处理：POLICE 原则

保护

适当
活动

冰敷

加压
包扎

抬高
患肢

END

编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...