

## （六）如何把身体活动融入到日常生活和工作中

**1. 利用上下班时间** 充分利用外出、工作间隙、家务劳动和闲暇时间，尽可能地增加“动”的机会；尽可能减少出行开车、坐车、久坐等。利用上下班时间，增加走路、骑自行车、爬楼梯的机会。把身体活动融入到工作和生活中，如坐公交车，提前一站下车；每周主动少驾车，骑车上班或走路上班。

**2. 减少久坐时间** 办公室工作过程中，能站不坐，多活动，如站着打电话、能走过去办事不打电话、少乘电梯多爬楼梯等。久坐者，每小时起来活动一下，做伸展运动或健身操。在家里尽量减少看电视、手机和其他屏幕时间。多进行散步、遛狗、逛街、打球、踢毽子等活动。

### 贴士：

久坐或静态行为指除了睡觉以外长时间坐着或躺着，包括长时间坐着工作、使用电脑、看电视等坐着（或躺着）所有形式。久坐只消耗很少的能量，且身体各个部分得不到活动。

### 贴士：

每天或每周 5 天以上都进行中等强度的有氧运动，至少隔天 1 次，每周累计 150 分钟以上。成年人可以选择快走、游泳、乒乓球、羽毛球、篮球、跳舞等活动方式，老年人可以选择中速走、乒乓球、羽毛球、游泳、广场舞等。

**3. 生活、运动、乐在其中** 运动锻炼是身体活动的一类，指为达到一定目标而有计划、有特定活动内容、重复进行的一类身体活动，目的在于增进或维持身体素质的一个或多个方面。户外活动，沐浴阳光和新鲜空气，可以按自身具体情况、可利用的活动场地和设施等条件进行安排。总之，运动要多样化，把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合，久而久之将见到健康效果。

## （七）体重过重或过轻怎么办

培养健康的饮食行为和运动习惯是控制体重或增重的必需措施。

### 1. 体重过重与减重

对于肥胖的人，饮食调整的原则是在控制总能量基础上的平衡膳食。一般情况下，建议能量摄入每天减少 1 256~2 093kJ（300~500kcal），严格控制油和脂肪摄入，适量控制精白米面和肉类，保证蔬菜、水果和牛奶的摄入充足。减重速度以每月 2~4kg 为宜。减肥不单是减重，更重要的是减少脂肪。禁食减肥常常以丢失水分和肌肉为代价，并不能维持长久；不吃谷物的低碳水化合物高蛋白质饮食，只能是暂时性的减肥计划，长期食用低碳水化合物食物或高蛋白质食物对健康十分不利。

运动可以帮助保持瘦体重、减少身体脂肪，建议超重或肥胖的人每天累计达到 60~90 分钟中等强度有氧运动，每周 5~7 天，累计运动能量消耗 2 000kcal 以上；抗阻肌肉力量锻炼隔天进行，每次 10~20 分钟。