

益动生活

运动指南



上海新途社区健康促进社出品



目录

你是活动量不足的 趴趴熊一族吗？	3
带你走进“益动”之门	5
共同探索“益动”之秘	8
开启你的“益动”之行	13
欢迎加入“益动”之伍	18
签署你的“益动”宣言	22
附录：词汇表	23

小测试

你是活动量不足的 趴趴熊一族吗？

过去的七天中，你平均一天看电视的时间有多少？

0-60分钟 (0分)

60-120分钟 (1分)

120分钟以上 (2分)

过去的七天中，你平均一天坐着不懂的时间有多少？

5小时以下 (0分)

5-7小时 (2分)

7小时以上 (4分)

过去的七天中，你累积花了多少时间，在做费力（让你很喘）的身体活动？

0-10分钟 (5分)

10-60分钟 (2分)

60-75分钟 (0分)

75分钟以上 (0分)

过去的七天中，你累积花了多少时间，在做中等费力（让你会喘）的身体活动？

0-30分钟 (5分)

30-60分钟 (2分)

60-120分钟 (1分)

120-150分钟 (0分)

150分钟以上 (0分)

你最近的运动计划是怎样的？

- 目前没有从事规律运动，在未来6个月也没有打算要开始运动 (4分)
- 目前没有从事规律运动，但有打算要在未来6个月内开始运动 (2分)
- 目前有在运动但没有规律，在未来1个月内，有打算要开始规律运动 (1分)
- 过去的1至5个月内，一直都有规律的运动 (0分)
- 过去的6个月甚至超过6个月，一直都有规律的运动 (0分)

你不做运动的原因是“懒散不想运动”？

- 是 (2分)
- 否 (0分)

总分说明（累计分数越高，风险越大！）

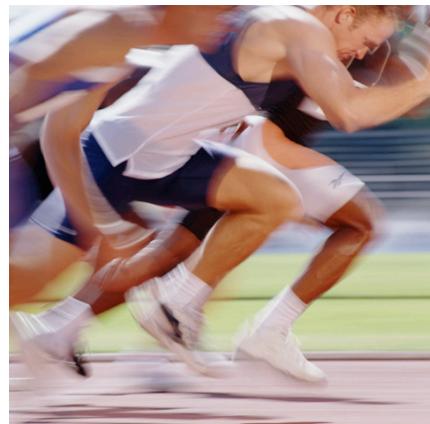
0-5分	恭喜你，你的活动量足够，不是“趴趴熊”一族喔！
6-10分	中度风险，建议你赶紧找时间动一动吧！
11-16分	高度风险，你应该加强身体活动量。可能需要进一步检测个人体能状况或者找医师做运动处方咨询。
17分及以上	你属于“趴趴熊”一族！有罹患慢性疾病的风险，建议你尽快请教医师。

意识篇

带你走进“益动”之门



你是宅人还是运动达人？你对运动有什么看法？你的运动目的是保持健康体能、减肥瘦身、减压放松还是交友娱乐？一起走进“益动”之门，看看运动对于你真正的意义。



缺乏运动会有怎样的危害？

缺乏身体活动已成为全球范围死亡的第四位主要危险因素(占全球死亡归因的6%)，仅次于高血压(占13%)、烟草使用(占9%)和高血糖(占6%)。超重和肥胖占全球死因的5%。

许多国家缺乏身体活动的情况在不断加重，并对全世界范围内人们的总体健康状况以及心血管疾病、糖尿病和癌症等慢性病患病率及其危险因素（如高血压、高血糖和超重）等具有重要影响。据估计，大约21%~25%的乳腺癌和直肠癌、27%的糖尿病和30%缺血性心脏病可以归因于缺乏身体活动。此外，慢性非传染性疾病目前已构成全球近50%的疾病负担，每10例死亡中约有6例归因于慢性非传染性疾病。

——世界卫生组织《关于身体活动有益健康的全球建议》，2010

运动对健康有哪些好处？



如何判断自己目前处于哪个运动阶段？

阶段五	每周保持运动至少三次，且运动习惯已维持6个月以上	<div style="width: 100%;"></div>
阶段四	每周保持运动至少三次，但运动习惯维持还不到6个月	<div style="width: 100%;"></div>
阶段三	想到的时候会运动一下，但一周不超过三次	<div style="width: 100%;"></div>
阶段二	有想运动的念头但还没开始	<div style="width: 100%;"></div>
阶段一	完全没有想运动的念头	<div style="width: 100%;"></div>

对应不同阶段应该设定怎样的目标？

阶段一	身体活动好处多多，心动不如马上行动！ 窈窕健身、心情愉快、身体健康、家庭和乐、广结朋友、生活自在
阶段二	发挥你的创意，改变一点点生活方式，轻松向健康说Hi! 骑自行车上班；倒完垃圾顺便散散步；打电脑时长长伸伸懒腰
阶段三	你已跨出迈向健康的第一步，继续加油！ 周末和家人骑骑自行车、爬爬山；利用下班时间打打球
阶段四	你已成为准规律运动者，坚持下去，让身体活动像呼吸一样自然～ 动态工作；动态生活；培养更多运动兴趣
阶段五	恭喜！你已经成为规律运动俱乐部的一员！ 常常运动、时时运动、处处运动；邀请亲朋好友一同加入运动的行列

常常运动、时时运动、处处运动的机会？

- | | |
|----------------|-------|
| ✓ 上下班步行加公共交通 | 打车和开车 |
| ✓ 午休时间步行外出就餐 | 叫外卖 |
| ✓ 工作间隙站立走动适当活动 | 久坐不动 |
| ✓ 上下楼走楼梯 | 乘电梯 |
| ✓ 吃好晚饭到庭院散步遛狗 | 看电视 |
| ✓ 步行去市场采购日用品 | 网购 |
| ✓ 休息日全家动员做家务 | 叫钟点工 |
| ✓ 假日和家人到户外野餐 | 去饭店聚餐 |



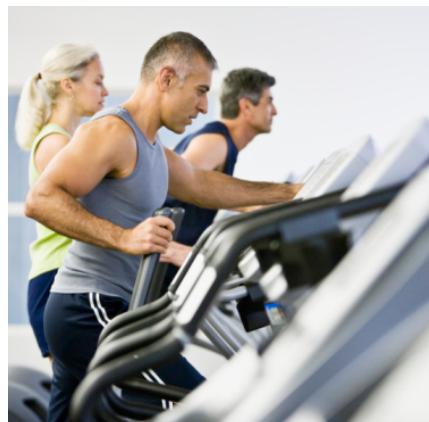
生命不息，运动不止。“动”是我们每个人都无法逃避的循环规律，“动”就是生命，“动”也应该是我们的生活态度。

知识篇

共同探索“益动”之秘



什么样的运动最适合你？如何打造属于自己的活力计划？让我们共同探索“益动”之秘，了解怎样运动才能更加持续并且发挥最大效能！



最有益健康的运动，受哪些要素影响？

- ✓ 活动总量 (总计多少量)
- ✓ 频度 (多长时间一次)
- ✓ 持续时间 (多长时间)
- ✓ 强度 (完成活动的费力程度)
- ✓ 身体活动形式 (哪一类)

每周至少完成150分钟中等强度的有氧身体活动，才能保障最大健康效益 ~

针对不同人群推荐怎样的运动量？

儿童及青少年（5 - 17岁）

- ✓ 每天应累计至少60分钟中等到高强度身体活动
- ✓ 大于60分钟的身体活动可以提供更多的健康效益
- ✓ 大多数日常身体活动应该是有氧活动
- ✓ 每周至少应进行3次高强度身体活动，包括强壮肌肉和骨骼的活动等

成年人（18 - 64岁）

- ✓ 每周至少完成150分钟中等强度有氧身体活动，或每周累计至少75分钟高强度有氧身体活动
- ✓ 有氧活动应该每次至少持续10分钟
- ✓ 每周300分钟中等强度、或每周150分钟高强度有氧活动可以提供更多的健康效益
- ✓ 每周至少应有2次大肌群参与的增强肌肉力量的活动，每次30 - 60分钟

老年人（65岁及以上）

- ✓ 每周至少完成150分钟中等强度有氧身体活动，或每周累计至少75分钟高强度有氧身体活动
- ✓ 有氧活动应该每次至少持续10分钟
- ✓ 每周300分钟中等强度、或每周150分钟高强度有氧活动可以提供更多的健康效益
- ✓ 活动能力较差的老人每周至少应有3天进行增强平衡能力和预防跌倒的活动
- ✓ 每周至少应有2次大肌群参与的增强肌肉力量的活动，每次30 - 60分钟
- ✓ 由于健康原因不能完成所建议身体活动量的老人，应在能力和条件允许范围内尽量多活动

每周应该运动几天，每次应该运动多久？

达到每周至少运动5天，身体活动对人体器官和组织的功能改善及健康效率，有赖于长期坚持~

星期一	慢跑 30 分钟
星期二	健走 15 分钟
星期三	慢跑 30 分钟
星期四	健走 15 分钟
星期五	
星期六	骑车 60 小时
星期日	



完成

星期一	健走 20 分钟
星期二	
星期三	健走 20 分钟
星期四	
星期五	健走 20 分钟
星期六	
星期日	健走 20 分钟



未完成 (频度未达到)

有氧运动每次至少持续10分钟，才能达到运动效果~

星期一	慢跑 30 分钟
星期二	健走 15 分钟
星期三	慢跑 30 分钟
星期四	健走 15 分钟
星期五	
星期六	骑车 60 小时
星期日	



完成

星期一	健走 20 分钟
星期二	慢跑 5 分钟
星期三	健走 20 分钟
星期四	慢跑 5 分钟
星期五	健走 20 分钟
星期六	慢跑 5 分钟
星期日	健走 20 分钟



未完成 (持续时间未达到)

要运动的什么程度？有哪些运动形式？

经常进行中等强度的有氧运动，帮助促进心血管和代谢系统的健康；选择适合自己的活动强度更利于保证安全，降低意外伤害的风险～

强度	活动类型	自我感知判断	建议
较低强度	散步、家务、园艺……	不太累，呼吸和心跳正常	推荐，但不记入每周150分钟身体活动量
中等强度	健走，中速骑车，缓速游泳，网球、羽毛球双打，桌球，排球，太极拳、跳舞……	持续10分钟以上时，感觉有点累，呼吸和心跳稍快，流一些汗，可以与人对话但无法流畅唱歌	推荐 ★
较高强度	跑步，快速骑车，中速游泳，爬山，攀岩，上楼梯，跆拳道，跳绳，篮球、足球……	持续10分钟以上时，感觉很累，呼吸和心跳很快，流很多汗，无法边活动边与人对话	推荐 ★



考虑多种运动形式的兼顾，积极参加各种形式的身体活动，工作生活，处处可运动，逐渐培养自己的运动兴趣和习惯~

有氧运动	健走、慢跑、骑车、爬山、游泳、跳绳、太极拳、有氧健身操、有氧舞蹈……
肌肉力量	爬楼梯、走路、跳绳、俯卧撑、抬腿、弹力带、弹力绳、哑铃、踝部加重器、腿部推举机、胸肌推举机……
柔韧平衡	伸展运动、瑜伽、普拉提……

小贴士：运动中的心率

运动时交替维持不同心律，相互结合，可以达到不同的锻炼效果。请根据自己的身体条件和运动目标咨询专业健身人员。

国际通用的心率计算公式：

$$(220 - \text{年龄}) \times 65\% \sim 75\% \sim 85\%$$

65%以下具有健身效果

75%为能有针对性作用

85%以上为专业训练



打造自己的活力计划并有效运动其实并不难哦~记得我们的基本原则：动则有益，贵在坚持，多动更好，适度量力。

行动篇

开启你的“益动”之行



有什么工具器械可以帮助我们更好的运动？运动前后如何自我保护？如何维持热量摄入和消耗的平衡？工欲善其事，必先利其器，充分准备，科学健身，一起开启“益动”之行。



如何选择合适的运动环境？

温度	避免高温闷热，防止脱水中暑，避免低温严寒，防止感冒冻伤
湿度	避免高湿环境，湿度过高会使排汗功能受到影响
高度	随着高度增加，气压会变低，身体活动会变的辛苦
空气	避免空气质量不好的环境，如灰尘、烟味、花粉、雾霾天气等
阳光	避免紫外线过强，从事户外活动须注意防晒
交通	在公共道路上运动应注意安全

如何选择合适的运动装备？

考虑不同的活动类型，合适的装备能有效预防运动伤害，功能性是选择装备时的重要依据！

衣服	容易排汗、松紧适中及易于活动；配合天气状况穿戴
袜子	吸汗、透气、长短适中、舒适厚度
鞋子	支撑力佳，包覆性好；鞋垫软硬适中；质轻透气、弹性好，抓地力好
帽子	夏季注意透气和遮挡紫外线的功效，冬季注意保暖和舒适性
毛巾	运动时擦汗
饮用水	有氧运动必备，随时补充帮助调节血液粘稠度，保证运动时间和效果
计步器	记录运动轨迹，有助形成习惯，达成目标

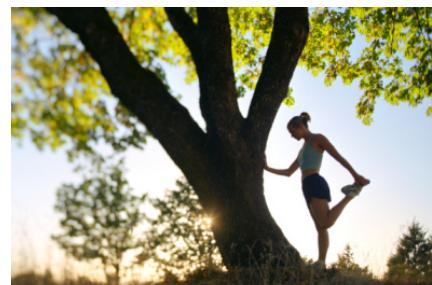


常见的身体活动类型及其装备：

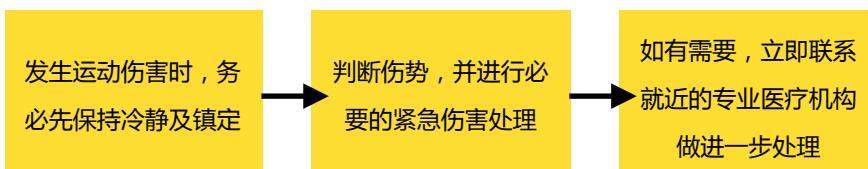
健走	透气排汗的运动服、健走鞋、饮用水
慢跑	慢跑鞋、毛巾、饮用水
爬山	登山鞋、登山杖、遮阳帽、饮用水
游泳	泳衣、泳帽、眼镜
骑车	运动服、布鞋、安全帽、太阳镜、手套、饮用水
球类	运动服、球鞋、毛巾、护具、饮用水

运动前需要做哪些准备？

热身	正式运动前，至少10分钟的热身（慢行、慢跑）
拉伸	务必在热身后再做肌肉和筋骨的拉伸放松
补水	提前30分钟补水、补充蛋白



发生运动伤害怎么办？



急性运动伤害的处理原则：

保护	保护受伤的部位，防止进一步的伤害
休息	让伤处好好休息，避免不舒服和肿胀
冰敷、压迫、抬高	降低受伤部位的血液流速、避免内、外出血，减轻肿胀

运动与饮食

运动前	原则	以低脂的碳水化合物为主。这些食物很容易消化，又能提供糖类，作为运动时的能量来源。
	推荐	一道含淀粉的主食(如米饭、通心粉、土豆)，或其他谷类食物；两个水果。
运动后	原则	补充碱性食品。运动后体内的糖、脂肪、蛋白质会大量分解而产生较多的酸，使人感到肌肉酸痛，疲劳倦怠。如果再吃肉类或喝可乐等含糖高的酸性食品，反而会增加血液中酸度，从而加重人体肌肉的酸痛程度，使疲劳无法及时消除。
	推荐	饮料可选择牛奶、豆浆、茶水、果汁(不加糖)、矿泉水或白开水。豆类也是好的食物选择。



运动量少于1小时	原则	不需要额外补充食物，但要补充水分。
	推荐	每15分钟喝150~300毫升水。
运动量在1~3小时	原则	中等时间的运动，最好及时补充糖分以免出现低血糖。
	推荐	可补充含糖饮料，如运动饮料。或者喝白水，但要备有能够让糖分快速被吸收的食品，如酱夹心饼干、水果干、谷物营养棒等。
运动量超过3小时	原则	较长时间的运动，需要准备大量的水以及能提供慢糖的食物(即糖分消耗较慢，逐步释放热量的食物)。
	推荐	每小时补充0.5升水，以及小黄油饼干、杏仁糕、甜乳制品、新鲜水果等含慢糖的食物。

健康体重

身体质量指数 (Body Mass Index) BMI= 体重(公斤) / 身高(厘米) ²

18岁以上成人 BMI范围值	体重是否正常
<18.5	体重过轻，需要多运动，均衡饮食，以增加体能，维持健康！
18.5 ~ 24	健康体重，要继续保持！
24 ~ 27	体重过重了，要小心咯！
>27	肥胖！需要立刻找到适合自己的运动，身体力行！

如何保持每日热量摄入和消耗平衡？

每日活动量	活动种类	体重正常者所需热量
轻度工作	从事静态或坐着的工作。	30大卡X目前体重(公斤)
中度工作	从事机械操作、接待等站立活动较多的工作	35大卡X目前体重(公斤)
重度工作	从事农耕、渔业、建筑等重体力工作	40大卡X目前体重(公斤)



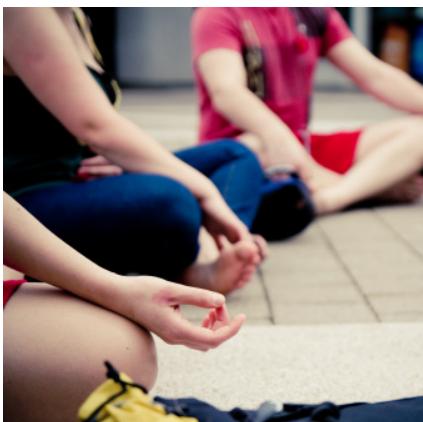
选择最适合自己状况的方式，科学健身，提高效用！完全释放你的运动潜能～

倡导篇

欢迎加入“益动”之伍



从哪里获取更多的信息和资源？从哪里得到更多的帮助和支持？
如何在自己的圈子里形成良好的运动氛围，把健康理念传递给更多的人？走出三分钟热度，加入“益动”之伍，让运动成为习惯！



有用的信息资源

✓ 书籍资料

关于身体活动有益健康的全球建议	世界卫生组织	2010
中国成人身体活动指南	卫生部疾病预防控制局	2011
一个人去跑步 - 马拉松1年级生	高木直子	2011
一个人的42公里 - 马拉松2年级生	高木直子	2012
快乐生活教科书 : 自行车设定	绢代	2012
快乐生活教科书 : 自行车减肥	绢代	2012
天生就会跑	克里斯托弗·麦克杜格尔	2012
拉伸 : 最好的运动	鲍勃·安德森	2010

✓ 杂志



时尚最体育



骑行家



骑行风尚



时尚健康



LOHAS乐活



健康之友

✓ 社交网站和移动设备应用



咕咚运动

<http://www.codoon.com/>

健身类社交网站，帮助培养积极运动习惯的，分享运动乐趣的，抵御亚健康的，24小时监控运动、饮食、睡眠质量。



健康4加1

<http://www.4jia1.com/>

新型健康数字社区，科学、有趣、友好，为用户提供最新的健康咨询、最精确的科学算法和最新型的互动、激励机制。



Nike+Running

<http://www.nike.com/cn/>

追踪、分享、比较你的跑步纪录，并与全球最大跑步社区保持联系，获得你所需的动力，从而跑的更快更远。



miCoach

<http://www.adidas.com/cn/micoach/>

miCoach能够在你训练和比赛时收集运动数据，并凭借特别设计的程序来提升你的速度、耐力和力量。



骑行控

<http://www.iblacksun.com>

一款专门针对GPS定位漂移校正的骑行App，精确记录每一次骑行路线和锻炼点滴，随时通过微博分享给朋友。



Nike Training Club

<http://www.nike.com/>

可随身携带的塑身教练，任何时间地点都可实践。定制自己专属的目标，给你最具效率和效果的训练计划。

如何与我们一起倡导“益动生活”？

重要概念

- ✓ 强调健康效益：身体活动好处多多，让大众感同身受。
- ✓ 提升自我效能：身体活动不是非得费力才好，让大众感到有信心完成。
- ✓ 增加社会支持：发挥同伴影响力，亲朋好友一起动起来。

社区内

- ✓ 充分利用社区资源，招募社区领袖和健康大使，寻找任何合作伙伴关系。
- ✓ 在特定的健康主题日，设计和组织丰富有趣的社区活动，邀请大众参与。
- ✓ 在社区举办相关的研习班、讲座、工作坊等，深入传播健康理念和信息。

社区外

- ✓ 利用媒体和网络渠道，发布活动通讯，同时传播健康信息。
- ✓ 寻找更多有影响力的专业人士，一起帮助策划和宣传推广。
- ✓ 与政府、企业、公益机构长期合作，获得更多的外部资源。



一起来，营造属于你自己的“益动生活”，创建独一无二的个人风格，你的健康你做主！

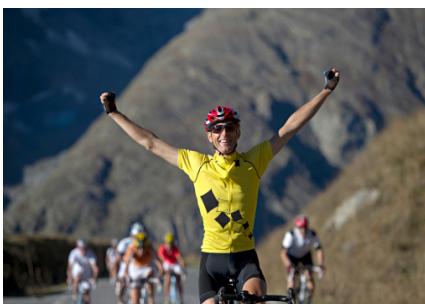
签署你的“益动”宣言

—— 益动宣言 ——

我相信，身体力行的投入并享受我的“益动生活”，
一定可以让自己变的更健康，更有活力！

宣誓人 _____

_____年_____月_____日



附录：词汇表

身体活动：骨骼肌收缩产生的任何消耗能量的身体动作。

身体活动类别：身体活动水平可以通过不同类别来评估，至少包含如下其中一类：休闲时间活动、职业性活动、家务劳动和出行往来活动，多数情况下主要评估包括步行在内的休闲时间身体活动。

休闲时间的身体活动：个体进行的非日常生活必需且由个体自行决定是否参加的身体活动。这种活动包含参与体育运动，体育锻炼或训练，以及休闲性的活动如散步、跳舞以及园艺等。

锻炼：是身体活动的一部分，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。“锻炼”和“训练”这两个词常互相替换，通常指休闲时间进行的身体活动，主要目的在于增进或维持体质、运动能力或健康。

体育运动：指遵循一系列规则，并作为休闲娱乐或比赛活动的一部分而进行的一类活动。体育运动通常包括由团队或个体开展的身体活动，并由某个机构支持，如体育机构。

缺乏身体活动：缺乏身体活动或锻炼。

促进健康的身体活动：指基础活动之外、产生健康效益的身体活动。促进健康的身体活动如快步走、跳绳、跳舞、打网球或踢足球、举重、休息时间在操场设备上的攀爬以及做瑜伽等。

身体活动形式：指身体活动的参与方式，可以有多种形式，如有氧、力量性、柔韧性和平衡性活动等。

有氧身体活动：机体大肌肉群参与、持续较长时间的有节律的活动。有氧活动，又称耐力活动，可以增进心肺健康，例如步行、跑步、游泳和骑自行车。

肌肉力量活动：指增强骨骼肌的力量、功率、耐力和体积的身体活动和锻炼(例如，力量训练、抗阻力锻炼或肌肉和耐力锻炼)。

增强骨骼强度活动：主要为增强组成骨骼系统各特定部位骨骼强度的身体活动。增强骨骼强度活动会对骨骼产生作用力或张力，促进骨骼生长并增强骨骼强度，包括跑步、跳绳和举重等。

柔韧性：是体质中一个与健康和运动能力有关的指标，指关节的可活动范围。每一个关节的柔韧性是特定的，取决于多个因素，包括但不仅仅是韧带和肌腱的松紧程度。柔韧性训练能增强关节在其最大生理范围内移动的能力。

平衡训练：旨在提高个体在自身活动、外部环境或其它物体造成的姿势摇晃或不稳定情况下保持平衡能力的静力性和动力性训练。

持续时间：指参加一项活动或锻炼所持续的时间长度，通常以“分钟”表示。

频度：指锻炼或活动的次数。频度通常表达为每周进行连续活动的场、节或次数。

强度：强度指身体活动的做功速率或进行某项活动或锻炼时所用力量的大小。强度可分为绝对强度和相对强度：

绝对强度：某项活动的绝对强度取决于身体活动时的做功速率，而不考虑个体的生理机能差异。对有氧运动而言，绝对强度通常表达为能量消耗率(如每分钟每千克体重的氧气消耗毫升数、每分钟消耗千卡数或梅脱数)。对于某些活动，可简单地表达为该活动的速度(例如，每小时步行3英里，每小时慢跑6英里)，也可表达为与强度相对应的生理反应(例如，心率)。对于阻力活动或锻炼，强度通常表达为举起或移动的物体的重量。

相对强度：相对强度考虑或调整了个体的运动能力。对有氧运动而言，相对强度表达为达到个体有氧能力(最大摄氧量)或储备摄氧量的百分值，或个体测量或估计最大心率(储备心率)的百分值。相对强度也可表达为个体对正在进行的运动，自己用力程度的主观感觉(例如，分0-10等级)。

中等强度身体活动：就绝对强度而言，中等强度身体活动指强度为静息强度的3.0~5.9倍的身体活动。就考虑了个体能力的相对强度而言，中等强度的身体活动通常为0~10级量表中的5或6级。

高强度身体活动：就绝对强度而言，高强度身体活动指强度为成人静息强度的6倍及以上或为儿童和青少年静息强度的7倍及以上的身体活动。就考虑了个体能力的相对强度而言，中等强度的身体活动通常为0-10级量表中的7或8级(34)。

梅脱：梅脱指代谢当量，1梅脱为安静坐位休息时的能量消耗率。1梅脱的约定值为每千克体重每分钟摄取3.5ml氧气。身体活动通常根据其强度进行归类，并以梅脱数作为参考值。

心肺功能(耐力)：是和健康相关的一个体质指标，指循环系统和呼吸系统在持续进行身体活动过程中供氧的能力。通常以测量或估计的最大摄氧量来表示。

最大摄氧量：机体在进行有大肌肉群参与的肌肉动力性收缩活动中，达到本人极限水平时氧的运输和利用能力，如跑步或骑自行车运动。最大摄氧量也被称为最大有氧功率和心肺耐力。峰值耗氧量是力竭运动试验过程中所观察到的最高摄氧率。

最大心率：当人体剧烈运动时，达到最大摄氧量相对应的心率即为最大心率。

最大安全运动心率： $\text{最大安全运动心率} = 220 - \text{年龄}$

活动总量：有氧活动的暴露量可以以活动强度、活动频度、每次活动持续时间以及该活动计划历时长度的综合度量来表示。这些变量的乘积可以视为活动总量，也可以用活动的总能量消耗来表示。

益动生活旨在面向公众发起以运动为主要形式的健康倡导活动，为公众开展筹款活动、组织和参与运动提供支持，在全社会推广健康生活方式，提升公众对慢性疾病的预防意识和健康自我管理能力；并通过公众筹款，支持新途健康促进专项基金在社区开展健康促进项目。



上海新途社区健康促进社

地址：上海市浦东新区峨山路613号A楼201室

邮编：200127

电话：021-58751368

邮箱：yidong@xintu.org

网站：www.ydliving.org

新浪微博：@天天益动

豆瓣小站：益动生活

捐赠帐户

开户行：交通银行上海浦东分行

户名：上海公益事业发展基金会新途健康促进专项基金

账号：8800665800181026

在线捐赠平台：<http://www.lianquan.org.cn/>