



在家保持活躍

如何令有健康狀況的人士在家中和戶外保持活躍



我愛健康
加入。感覺會很好

自豪地支持

**WE ARE
UNDEFEATABLE**

我們永不言敗



保持活躍對您的身體和情緒都有好處。



對於很多人來說，要保持活躍已經不容易，何況對那些有健康狀況的人來說會更困難。

在本手冊中，我們將通過幾個簡單的步驟說明如何將運動融入您的生活中。

對我們大多數人來說，保持活躍是安全的。如果你現在不夠活躍，最好從慢慢放鬆開始並選擇你喜歡的活動。如果你不知道如何開始，請與你的醫療團隊或家庭醫生談談。



的活動
能夠幫助您
感覺更好

保持活躍有很多好處

保持活躍對你有甚麼幫助？



保持精神振奮

增加更多能量



改善睡眠

保持獨立



保持健康的體重

防止各種健康狀況惡化



增強肌肉、
骨骼並降低跌倒的風險

幫助健康消化



降低心臟病發作、中風、糖尿病
和某些癌症的風險

活躍可能意味著很多事情

您今天將選擇哪種運動？



在椅子上進行的活動

園藝



家務勞動

走樓梯



伸展運動

散步



草地滾球

太極



瑜伽

跳舞



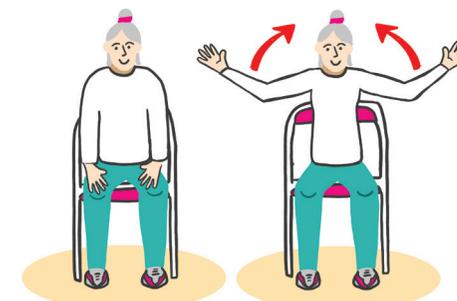
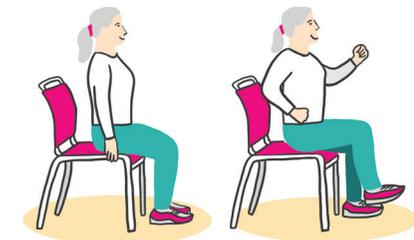
建議

最好從少量運動開始，然後慢慢積累。我們建議每天進行10分鐘的計劃活動。然後，您可以按照每週2到3次的方式進行30分鐘的鍛煉。如果您對這本小冊子中建議的運動量感到滿意，您可以對每個動作進行更多重複，或者如果您是坐著的，可以嘗試站起來進行活動，用椅子支撐您的身體。

您可以在家做六個簡單的動作

1. 步操（坐著或站立）

坐在椅子的前半部分，挺直身體。慢慢原地踏步，漸漸抬高膝蓋。如果覺得舒服，你可以加入雙臂一起擺動。總共做兩組，每組30秒鐘，兩組中間休息15秒鐘。

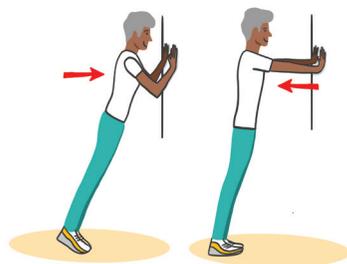


2. 抬高手臂（坐著或站立）

坐在椅子的前半部分，挺直身體。向身體兩側伸出手臂，並舉過頭頂，然後再慢慢放下。開始先重複3-5次，然後慢慢增加到10次。

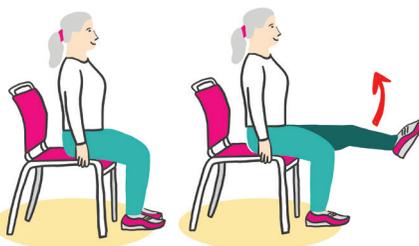
3. 踮起腳尖 (坐著或站立)

坐在椅子的前半部分，挺直身體。雙腳平放在地上，踮起腳尖，然後慢慢將腳跟放在地上。開始先重複3-5次，然後慢慢增加到10次。



5. 坐著伸展腿部/站著側抬腿

坐在椅子的前半部分，挺直身體。雙腳平放在地上，踮起腳尖，然後慢慢將腳跟放在地上。開始先重複3-5次，然後慢慢增加到10次。



6. 緩和運動 (站立或坐著)

擴胸20秒。
伸展腿筋20秒鐘。
深呼吸3次。

小小的改變可以使我們感覺更好

戒煙永遠不會太晚

戒煙的好處是立竿見影的：食物的味道更好，呼吸更輕鬆，並且您將擁有更多的精力。免費的當地幫助戒煙服務，請致電 **0800 061 4212** 或訪問 www.smokefreeliverpool.co.uk



減少飲酒量

它可以幫助您控制體重，給您更多能量，提升心情並讓您睡得更好。有關減少飲酒的個性化提示和建議，請參閱 www.liveyourlifewell.info



吃健康的食物

飲食得當可以為您提供更多能量，幫助您管理體重，讓您感覺良好。有關任何預算的健康食譜，請參閱 www.liveyourlifewell.info



控制血壓

有四分之一的成年人不知道自己患有高血壓 - 請家庭醫生檢查你的血壓。如果你的血壓很高，你可以採取許多方法來降低血壓及患上疾病和身體不適的風險。保持活躍、少吃鹽和控制體重只是其中一些方法可以幫助你。有關提示和建議，請參閱 www.liveyourlifewell.info



注意您的思想和心情

細微的改變實際上能夠激發你的情緒，例如告訴別人你的感覺或與家人、朋友或鄰居交往聯繫。如果有需要，請撥打電話尋求幫助。有關信息，請參閱後頁。



有關如何進行這些活動的進一步建議或關於保持活躍的建議，請致電 **0151 233 6366** 與體育鍛煉小組聯繫

我愛健康

如需尋求建議、瞭解當地人的故事以及幫助你活躍起來的意見，請參閱網站

www.fitforme.info

或者撥打電話 0151 233 6366

免費的本地服務可以提供幫助

Smokefree Liverpool

為準備戒煙的任何人士提供免費的本地服務。在線或通過電話。

www.smokefreeliverpool.co.uk

0800 061 4212

週一至週五 9.30am - 5pm

我們與你一起

一項為18歲以上患毒癮和酗酒成年人的保密康復服務，以提供治療和康復支援。

www.wearewithyou.org.uk



華人身心健康
CHINESE WELLBEING

感到生活有壓力，又超過55歲，而需要與他人深入交談嗎？請聯繫我們的廣東話和國語服務熱線 078 2734 8706



由國民醫療服務



提供支持

有時您感到擔心、憤怒、悲傷或困惑是很正常的。

尋求幫助可以帶來巨大的改變。

我們使您更輕鬆地獲得所需的支持。

想瞭解更多信息，請參閱：

www.LiveYourLifeWell.info

當您需要快速提神時

利物浦公共衛生部

www.liveyourlifewell.info

改善精神和身體健康的提示、建議和支持。

當您需要幫助和支持時

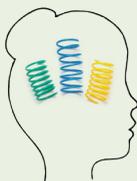
如果你長期以來感到焦慮或沮喪，或者強迫症會影響您的生活，您一定要知道自己並不孤單，並且利物浦的專業人士可以為您提供幫助。

利物浦談話熱線

0151 228 2300

週一至週五 8am - 6pm

免費的國民醫療服務NHS。



通過交談可以真正幫助您

您可能會因為經濟、居住或就業等問題感到孤立、孤獨、沮喪、焦慮或擔憂。電話的另一端有友好的專業人員。俗話說，兩人分擔困難減半。

撒瑪利亞

24/7 全天候免費電話 116 123

精彩人生空間

0151 478 6556

週一至週五 9am - 5pm



如果您有自殺、傷害自己或自殘的念頭，請務必告訴別人。有24/7全天候為您提供的幫助。

致電國民醫療服務墨西郡護理 NHS Merseycare

0151 296 7200