



在家保持活跃

如何令有健康状况的人士在家中和户外保持活跃



我爱健康
加入。感觉会很好

自豪地支持

**WE ARE
UNDEFEATABLE**

我们永不言败



保持活跃对您的身体和情绪都有好处。



对于很多人来说，要保持活跃已经不容易，何况对那些有健康状况的人来说会更困难。

在本手册中，我们将通过几个简单的步骤说明如何将运动融入您的生活中。

对我们大多数人来说，保持活跃是安全的。如果您现在不够活跃，最好从慢慢放松开始并选择你喜欢的活动。如果您不知道如何开始，请与您的医疗团队或家庭医生谈谈。



的活动
能够帮助您
感觉更好



保持活跃有很多好处

保持活跃对您有什么帮助？



保持精神振奋

增加更多能量



改善睡眠

保持独立



保持健康的体重

防止各种健康状况恶化



增强肌肉、
骨骼并降低跌倒的风险

帮助健康消化



降低心脏病发作、中风、糖尿病
和某些癌症的风险

活跃可能意味着很多事情

您今天将选择哪种运动？



在椅子上进行的活动

园艺



家务劳动

走楼梯



伸展运动

散步



草地滚球

太极



瑜伽

跳舞



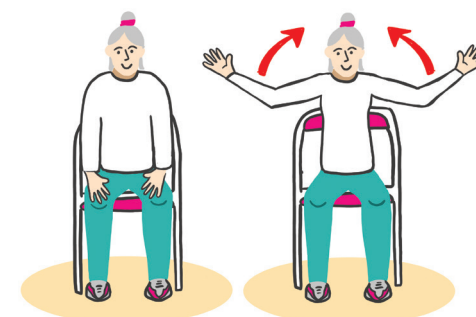
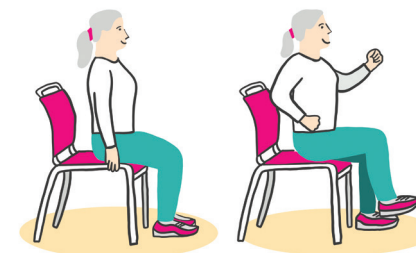
建议

最好从少量运动开始，然后慢慢积累。我们建议每天进行10分钟的计划活动。然后，您可以按照每周2到3次的方式进行30分钟的锻炼。如果您对这本小册子中建议的运动量感到满意，您可以对每个动作进行更多重复，或者如果您是坐着的，可以尝试站起来进行活动，用椅子支撑您的身体。

您可以在家做六个简单的动作

1. 步操（坐着或站立）

坐在椅子的前半部分，挺直身体。
慢慢原地踏步，渐渐抬高膝盖。如果觉得舒服，你可以加入双臂一起摆动。总共做两组，每组30秒钟，两组中间休息15秒钟。

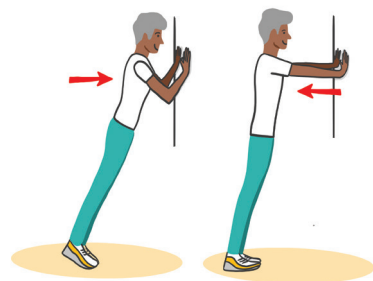


2. 抬高手臂（坐着或站立）

坐在椅子的前半部分，挺直身体。
向身体两侧伸出手臂，并举过头顶，然后再慢慢放下。开始先重复3-5次，然后慢慢增加到10次。

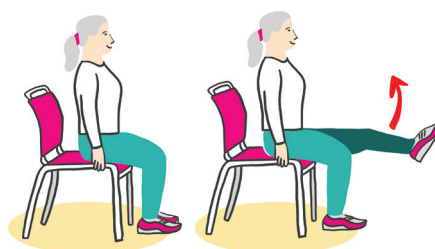
3. 踮起脚尖 (坐着或站立)

坐在椅子的前半部分, 挺直身体。双脚平放在地上, 踮起脚尖, 然后慢慢将脚跟放在地上。开始先重复3-5次, 然后慢慢增加到10次。



4. 站着推墙

慢慢弯曲双臂, 使鼻子靠近墙壁。慢慢将身体推回直立位置。开始先重复3-5次, 然后慢慢增加到10次。



5. 坐着伸展腿部

坐在椅子的前半部分, 挺直身体。将您的一条腿向前伸直, 然后慢慢收回放下。开始时, 每只腿先重复3-5次, 然后慢慢增加到10次。



6. 缓和运动 (站立或坐着)

扩胸20秒。
伸展腿筋20秒钟。
深呼吸3次。

小小的改变可以使我们感觉更好

戒烟永远不会太晚

戒烟的好处是立竿见影的: 食物的味道更好, 呼吸更轻松, 并且您将拥有更多的精力。免费的当地帮助戒烟服务, 请致电 **0800 061 4212** 或访问 **www.smokefreeliverpool.co.uk**



减少饮酒量

它可以帮助您控制体重, 给您更多能量, 提升心情并让您睡得更好。有关减少饮酒的个性化提示和建议, 请参阅 **www.liveyourlifewell.info**



吃健康的食物

饮食得当可以为您提供更多能量, 帮助您管理体重, 让您感觉良好。有关任何预算的健康食谱, 请参阅 **www.liveyourlifewell.info**



控制血压

有四分之一的成年人不知道自己患有高血压 - 请家庭医生检查您的血压。如果您的血压很高, 您可以采取许多方法来降低血压及患上疾病和身体不适的风险。保持活跃、少吃盐和体重控制只是其中一些方法可以帮助您。有关提示和建议, 请参阅 **www.liveyourlifewell.info**



注意您的思想和心情

细微的改变实际上能够激发你的情绪, 例如告诉别人你的感觉或与家人、朋友或邻居交往联系。如果有需要, 请拨打电话寻求帮助。有关信息, 请参阅后页。



有关如何进行这些活动的进一步建议或关于保持活跃的建议, 请致电 **0151 233 6366** 与体育锻炼小组联系



我爱健康

如需寻求建议、了解当地人的故事以及帮助您活跃起来的意见，请参阅网站

www.fitforme.info

或者拨打电话 0151 233 6366

免费的本地服务可以提供帮助

Smokefree Liverpool

为准备戒烟的任何人士提供免费的本地服务。在线或通过电话。

www.smokefreeliverpool.co.uk

0800 061 4212

周一至周五 9.30am - 5pm

我们与你一起

一项为18岁以上患毒瘾和酗酒成年人的保密康复服务，以提供治疗和康复支援。

www.wearewithyou.org.uk



感到生活有压力，又超过55岁，而需要与他人深入交谈嗎？请联系我们的广东话和国语服务热线 078 2734 8706



由国民医疗服务



提供支持

有时您感到担心、愤怒、悲伤或困惑是很正常的。

寻求帮助可以带来巨大的改变。

我们使您更轻松地获得所需的支持。

想了解更多信息，请参阅：

www.LiveYourLifeWell.info

当您需要快速提神时

利物浦公共卫生部

www.liveyourlifewell.info

改善精神和身体健康的提示、建议和支持。



通过交谈可以真正帮助您

您可能会因为经济、居住或就业等问题感到孤立、孤独、沮丧、焦虑或担忧。电话的另一端有友好的专业人员。俗话说，两人分担困难减半。



当您需要帮助和支持时

如果您长期以来感到焦虑或沮丧，或者强迫症会影响您的生活，您一定要知道自己并不孤单，并且利物浦的专业人士可以为您提供帮助。

利物浦谈话热线

0151 228 2300

周一至周五 8am - 6pm

免费的国民医疗服务NHS。



撒玛利亚

24/7 全天候免费电话 116 123

精彩人生空间

0151 478 6556

周一至周五 9am - 5pm

如果您有自杀、伤害自己或自残的念头，请务必告诉别人。

有24/7全天候为您提供的帮助。

致电国民医疗服务墨西郡护理 (NHS Merseycare)

0151 296 7200

