



ADCES7 Self-Care Behaviors™

# 保持活跃

活跃是指进行任何形式的日常身体运动，无论是结构化的（例如一段时间的锻炼），还是非结构化的，例如可以减少坐的时间的任何活动。

## 注意安全

您应该能够安全地开始进行任何与您平时的活动量相同的活动，而不必先进行检查。但是，如果您不习惯大量的活动，请咨询您的医疗保健提供者以获取医疗许可。他们可以为您提供有关用药调整方面的建议，并告知您是否应根据病情避免进行特定的活动。

## 将活动融入您的日常生活

如果很难找到开始运动的时间或动力，请选择最佳途径来将活动融入日常生活 - 无论是多行走，做椅子运动还是在健身房锻炼。即使是根频繁地起身进行短暂的活动或是增加站立的时间也可以帮助加快新陈代谢。糖尿病护理和教育专家可以帮助您确定适合自己的生活方式并且您喜欢的有影响力的例程序。

## 从小步开始

一开始，只需全天增加移动即可，无论怎样移动都可以。您可以将一项活动通过几个短时阶段来完成，而不是一次完成。久而久之，您会发现自己感觉好些了，可以走得更远了。



## 字墙

**代谢：** 导致食物被用来为您提供能量的体内化学过程。例如，如果您不吃早餐，则新陈代谢会减慢。

**健康：** 身体具有足够的能量执行日常任务，而不会感到疲乏。

**有氧运动：** 提高您的心率的持续运动（例如行走或游泳）。

**耐力训练：** 可以帮助您增强肌肉和力量的活动。

**平衡练习：** 可以帮助您保持平衡并防止跌倒的活动。

**伸展运动：** 提高柔韧性、减少紧绷度并防止损伤的锻炼。

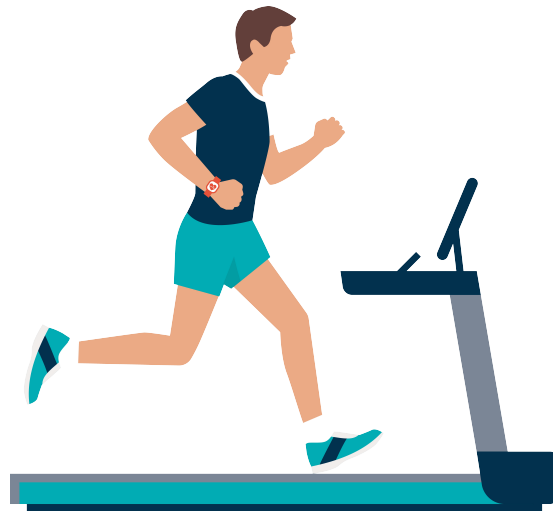


## 计划/实施

- 第 1 步：选择您喜欢的项目。
- 第 2 步：想一想可能会妨碍您进行该活动的因素。
- 第 3 步：运用头脑风暴法，确定从本周开始的方法。
- 第 4 步：计划何时进行。
- 第 5 步：计划进行的时长。
- 第 6 步：了解进行这项活动时应该用多大的力。例如，如果您在活动期间可以说话但不能唱歌，则表示强度适中。
- 第 7 步：在周末结束时奖励自己实现了自己的目标（并设定下一周的目标）。

## 富有创意

- 与朋友或家人合作，找到创新的方法以增加活跃度。
- 遛狗或在公园玩耍。
- 走楼梯而不是乘电梯。
- 寻找一个健身伙伴来激励您外出。
- 在您的工作日程表中安排“边走边聊”活动时间。
- 与朋友或同事一起参加活动挑战。
- 打电话约朋友去跳舞或在家中唱自己喜欢的歌曲和跳自己喜欢的舞。
- 如果您与同事共进午餐，请他们和您一起走一小段路。
- 下载健身应用程序，以获取有关创建自己的锻炼计划的指导。



**问题：**去健身房或参加运动课是保持活跃的唯一方法吗？

**回答：**不是，有很多保持活跃的方法！身体活动是指可以使您的身体动起来并帮助您保持健康的任何活动。

### 为健康而活跃

保持活跃除了促进健康之外，还有很多好处。以下是保持活跃改善您的健康的一些途径：

- 改善您的肌肉力量和心脏健康。
- 帮助您减肥。
- 改善胆固醇和血压水平。
- 帮助您减轻压力或焦虑，改善心情。
- 延长寿命。
- 使您的血糖水平接近健康水平，防止现在和将来出现健康问题。