



锻炼的益处

(Benefits of Exercise)

患者资讯

发布时间：2017年6月

锻炼有时似乎很难坚持，时间、金钱、疲劳和其他因素都会成为阻碍。但是，时刻牢记锻炼的益处有助于我们保持动力。

经常性体育活动有助于防止或控制各种健康问题，包括中风、2型糖尿病、抑郁症、某些癌症、关节炎、骨质疏松和跌倒。

保持活跃可增加‘好’胆固醇水平，降低患心血管疾病的风险。

经常性体育活动可增强肌肉力量，提高身体耐力。全面提高体能可以让你精力更加充沛。

体育活动可以让你更加愉快，更加放松。

也有助于提高自身形象和自我感觉，增强自信和自尊。

经常性体育活动可有助于更快入睡，加深睡眠深度。

经常性体育活动可提高女性性兴奋，减少男性勃起功能障碍问题。

体育锻炼和运动可以充满乐趣。给你一个放松身心的机会，享受户外生活，或只是做一些让自己高兴的活动。

体育活动可以帮助你轻松愉快的社交环境下巩固与家人或朋友的关系。

您无需抽出大块时间参加体育锻炼以期达到减肥目的。

如果无法参加真正的健身活动，可以在一天中通过一些简单方式变得更加活跃，例如，不乘坐电梯改为走楼梯，快速做家务。

不要在快睡觉时锻炼，不然会因为过于兴奋而难以入眠。

今天就向家庭医生咨询帮助进行体育锻炼的社区服务。

此信息供获得医生诊断者阅读。不旨在用于诊断某种病症或替代持续性医疗护理。

健康资源目录信息单获得悉尼西南区PHN社区顾问委员会和当地家庭医生批准。

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative