

# 让您活得更健康的小贴士

## 你的体重符合健康标准吗？

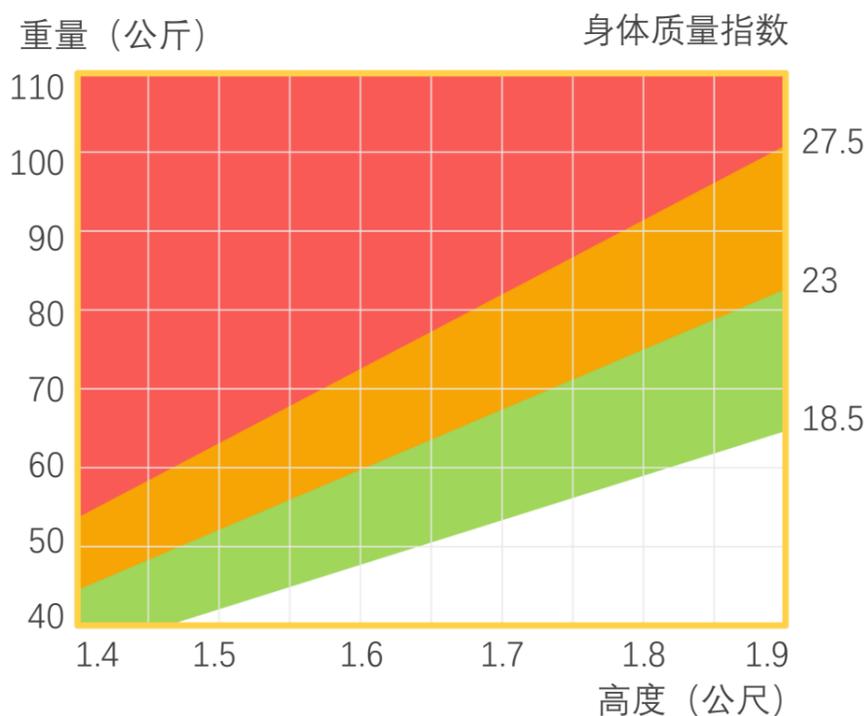
计算身体质量指数

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (公斤)}}{\text{身高} \times \text{身高 (公尺)}}$$

## 如何阅读您的身体质量指数？

### BMI范围：

- 18.5 - 22.9 = 低风险
- 23 - 27.4 = 中等风险
- 27.5 及以上 = 高风险



Proudly presented by:



## 身体超重\*会导致各种健康问题，包括：

高血压 • 糖尿病 • 冠心病 • 某些癌症 • 骨关节疾病  
(\*橙色和红色区域的身体质量指数BMI)

## 你不做运动的原因是什么？

- **原因一：我太累了。**  
提示：将您的运动时间分成3段，每段10分钟。
- **原因2：我太懒了。**  
提示：请一位朋友或同事帮助你，激励你要保持活力。
- **原因3：我太忙了。**  
提示：跟朋友一起计划从事各种户外活动，例如，一起打乒乓或踢足球。

## 如何开始锻炼自己：

- 每星期运动3到4次。
- 专注于不同性质的锻炼，加强身体的不同部位，例如爬楼梯或慢跑，以保持心脏健康。
- 随着健康水平获得改善，慢慢增加运动的强度和持续运动的时长。
- 运动后，进行轻柔的伸展运动，使体温下降。
- 举重时，保持背部挺直，防止背部受伤。



请记住：每一次的锻炼都很重要，必须坚持到底！

资料来源：

1. 《什么是健康的体重？》。保健中心。2022年3月。
2. 《如何起身和走动》。保健中心。2021年12月。