



World
PT Day
2025

促进健康老龄化的活动



做一些体育活动总比没有好。
从少量运动开始，然后逐渐增加。

老年人应尽可能保持最多的体能活动。
根据您的健康状况和关节活动能力调整
活动强度。

少坐!
长时间坐着对您的健康有害，常常四处走
动可避免久坐和减少您坐着的时间。

体育活动可降低以下风险：

- 心血管疾病
 - 2 型糖尿病
 - 骨骼健康状况不佳 (骨质疏松症)
 - 高血压
 - 跌倒和相关伤害
 - 认知能力下降 (如记忆丧失、痴呆)
 - 一些癌症
- 这还将改善您的整体健康状况，包括您的心理健康，并帮助您更好地活动和睡眠。

您应该进行多少体育活动和锻炼？

每周进行
150-300
分钟
的中等强度有氧体育活动



或

每周进行
75-150
分钟
的高强度有氧体育活动



加上

每周**2**天
进行涉及所有肌肉群的肌肉强化
活动



每周至少**3**天
进行各种注重平衡和力量的体
育活动——这将帮助您实现整
体体育活动目标。
您的物理治疗师能够建议最适
合您的运动锻炼计划。参加专
注于平衡和伸展的小组课程，
例如瑜伽、太极拳和普拉提。

限制您的坐下的时间并用任何类
型的体育活动代替：

- 在电视广告时间站起来活动
- 打电话时站立或行走
- 尽可能使用楼梯
- 从事园艺等积极的兴趣爱好
- 参加社区活动，例如舞蹈课和步行小组
- 如果你有孙子孙女，请积极跟他们玩耍
- 做各类型的家务



作为活动和运动方面的专家，物理治疗师可以帮
助您随着年龄的增长保持活跃。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday