



World
PT Day
2026

任何年纪都要多活动

31%的成年人和80%的青少年未达到合理的体能活动水平



为什么保持活跃很重要？

规律的体能活动：



预防心脏病、中风、糖尿病及某些癌症



降低肥胖风险



改善心理健康、情绪和睡眠



帮助孩子变得强壮并正常发育



帮助老年人保持独立，避免跌倒



有助于保持大脑健康，并能降低痴呆症和阿尔茨海默病的风险



提升任何年纪的人的记忆力、注意力和思维能力

尽早开始。
保持活跃。
终生维持活动。

无论任何年纪，体能活动都能改善健康、独立性和生活质量。

物理治疗师可以建议如何安全锻炼并达到最佳的活动水平。



我该如何追踪我的活动？

你有智能手机、智能手表或其他可穿戴设备吗？

开始用这些方法为自己设定目标，追踪你的体能活动，并激励你多运动以达到建议的活动水平。

有什么活动指引？

任何人都可以

成年人

儿童、青少年

成年人

老年人

任何人都可以



限制久坐的时间，用任何体育活动替代



每周
150-300
分钟的有氧运动



每天
60
分钟



每周两天进行肌肉强化活动



每周三天的平衡与力量活动



每周
300+
分钟
越多越好！



我应该少坐点吗？

长时间坐着或使用屏幕，会增加非传染性疾病，包括癌症、心血管疾病、慢性肺病和糖尿病的风险。所有体能活动都算，包括散步、家务、娱乐和体育运动。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday