



保持活力

保持活力是改善心理健康状态的有效途径

运动不仅仅锻炼有氧代谢能力或肌肉。运动不仅对身体健康重要，也对心理健康产生深刻的积极影响。运动除了释放内啡肽这种大脑内可以改善我们情绪的化学物质外，还可以降低身体的应激激素水平。这表明，定期运动是一种大大改善我们心理健康状态的自然方式。

不论您的年龄或身体健康状况如何，适量的运动都有助于：

- ✓ 缓解压力
- ✓ 增强记忆力
- ✓ 提高精力
- ✓ 改善睡眠
- ✓ 改善情绪，提高自信心
- ✓ 减少焦虑

进行运动的建议

- **使运动成为一项首要任务：** 不论您一天早中晚做什么事情，都要给自己留出一些时间进行活动
- **使其成为一项家庭活动：** 如果家人和您住在一起，使其成为一项集体活动，一起散散步，学习有趣的舞蹈，或者一起尝试新的运动挑战
- **时不时适当休息放松：** 坚持每小时起来休息 5 至 10 分钟，伸展活动一下身体
- **利用每次活动来多运动：** 在做任何事情时都找机会多运动，例如，做家务时加快节奏，绕远路去取邮件，在屋子里边走边讲电话，或坐在椅子上进行运动
- **利用一切可用资源：** 运动不需要昂贵的设备或很大的空间，可以尝试仰卧起坐或俯卧撑等对抗体重的运动，或利用罐头食品等居家物品来增加重量；选择瑜伽和散步/跑步等在任何地方都可以进行的简单活动
- **网上查找：** 网上有数千种资源可为您提供帮助：不论您想找正确进行体重训练的指导，还是想尝试新的锻炼方式，都可以在网上寻找灵感
- **使其成为一种乐趣：** 运动应该成为一种享受。尝试不同的活动，找到您喜欢，让您想运动的活动

资源

<https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/exercise-during-coronavirus.htm>

<https://www.exosathome.com>
提供指导和动力的交互式网络体验

<https://www.youtube.com>
浏览或搜索数千个免费居家锻炼频道