Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles Public Health

體能活動和心臟病

我為何應該做體能活動？

經常從事體能活動，可以降低您的風險因素，進而降低罹患心臟病的機會。體能活動有助於提高高密度脂蛋白（HDL）「好」膽固醇、降低低密度脂蛋白（LDL）「壞」膽固醇、降低血壓，還會幫助您預防糖尿病，並保持健康的體重。這一切對於預防心臟病都是很重要的。此外，經常從事體能活動還會減輕您的壓力，使您更有活力並感覺身心健康。

我應該多久做一次運動？

醫生認為，每週多天從事體能活動，每天 30 分鐘，對心臟很有好處。每週多天從事體能活動，每天三次，每次 10 分鐘，也會有幫助。

有益於心臟的活動包括：

- 步行
- 用吸塵器打掃
- 跑步 / 慢跑
- 足球
- 騎自行車
- 園藝
- 游泳
- 有氧運動 / 舞蹈
- 掃地
- 乒乓球

建議：

- 選擇步行或舞蹈等有趣的活動。
- 尋找合適的地點和時間從事體能活動。
- 和一位朋友或一群人一起運動。
- 將您的體能活動記錄在筆記本上，以便查看您獲得了多大的進步。
- 當您達到自己的運動目標，給自己一份健康的獎勵。
- 不要太快從事過多體能活動。從低程度到中等程度的運動開始做起。
- 如果您有任何問題，請和您的醫生討論。

經常從事體能活動，會改善您的身體、頭腦和精神

保持活躍，吃得健康，戒除煙癮，進行檢查！

這份資料由洛杉磯縣衛生服務部婦女健康辦公室製作，
用於教育目的，並不能取代您的醫療保健提供者的指示。
請與您的醫生討論各種療法的風險和好處。