SIMPLE STEPS

Pick Your Path to Health

你有定期进行体育运动吗？

运动是身体的必需。无论你是全职的职业女性、或家庭主妇，或两者兼有之，有一种方式能使你保持身体健康。那就是体育运动。运动能帮助你控制体重、增强体质、强壮骨胳和肌肉、减轻压力、甚至改善高血压和高血脂。

做运动可能听起来不很愉快，但是并不其然。韩立颖是马里兰大学的研究生。她曾经习惯于整天坐在电脑前读书，但是经常觉得疲乏，无法集中精力。当她开始和朋友一起去学校健身房锻炼后，我的感觉好多了，她说道。虽然刚开始运动的时候很辛苦，但不久之后我精力充沛多了，学习效率提高了，生活也有了更多乐趣。

很多人每周没有达到足够的运动量。据美国健康部调查，少于三分之一的亚裔每周运动三次，而每次运动时间长达半个小时。多于百分之二十五的亚裔妇女甚至从不锻炼。

“由于工作与家庭的压力，许多亚裔妇女没有时间从事体育运动，威丽莎说。丽莎在位于华盛顿的唐人街信息交流中心工作。不少亚裔妇女每周工作六到七天，加上很多其它生活的负担，她们无法腾出时间来锻炼身体。

腾出锻炼时间

生活是忙碌的。如果你无法做到定期三十分钟锻炼，试试从日常工作中挤出点滴时间。

- 无论你在哪里，随时准备锻炼。在随手可及的地方放一双运动鞋。
- 在可能的情况下，尽量选择走路而不是坐车。
- 尽量走楼梯而不用电梯。
- 如果你的工作需要长时间的坐着，经常站起来舒展一下身体，或到处走走。
- 午间沿着办公楼散步。
- 当陪伴孩子打球或踢球的时候，沿着球场的边道慢步。
- 参加某个周末舞蹈协会，如交谊舞协会。
- 周末试着除草或洗车。
- 在休息前或休息后做些简单的举重运动或伸展运动。

体育运动有利于你的健康

定期体育运动对妇女的健康很有利。它能降低心血管病、某些癌症、骨质疏松症和其它导致生理失调甚至死亡的疾病的发病率。适量的运动还能改善你的心灵健康，给你的生活带来更多活力。如果你已经在做定期锻炼了，适度提高锻炼的长度、频率或强度能使你的身体更加健康。不同的运动其效果也不同 (看附图)。然而，更重要的是你选择了自己所喜爱的运动方式。

很多亚裔妇女经常选择不太传统的运动方式,如太极，丽莎说。太极起源于一种军事锻炼。随着时间的发展，它逐渐被各个年龄层次的人用于强壮体格。

如果你想了解更多有关运动及健康的信息，请打国家妇女健康信息中心的免费电话 1-800-994-96626，或阅览我们的网站 http://www.4woman.gov.

进行定期体育锻炼并没有你想象的那么难。试着每天做运动，你将发现自己走在通往健康之路上。

通往健康之路是由位于国家人类健康部的妇女健康办公室筹办的全国性健康项目。
欲知有关这个活动的详细情况，或订阅有关改善健康知识的电子邮件，请拨打 1-800-994-96626，1-888-220-5446，或上国家妇女健康中心的网站 www.4woman.gov.

你选择的任何体育活动都有利于你的健康，请看以下几例			
体育活动	**卡路里 30 分钟**	**体育活动**	**卡路里 30 分钟**
有氧体操	211	溜冰	246
骑脚踏车，强度适中	246	自游泳，强度适中	281
清洁	123	跑楼梯	211
跳舞	158	网球	281
跑步,十分钟一英里	352	铲雪	246
溜狗，一小时三英里	123	快走，一小时四英里	140

此图摘自 *Understanding Nutrition* (第九版) by Eleanor N Whitney and Sharon R Rolfes.