



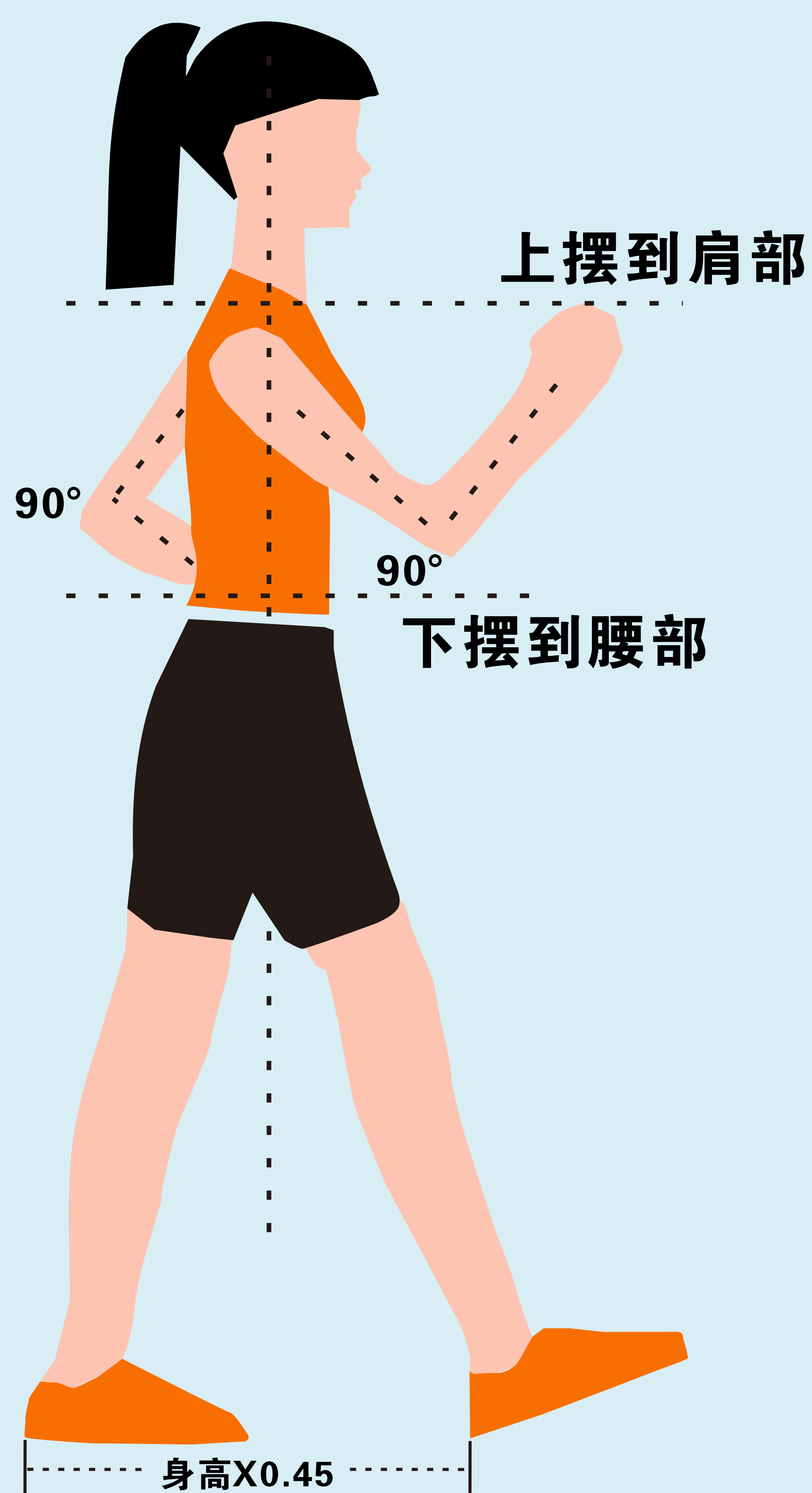
全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

走路正确姿势



①站直

想象有一条绳子连接你的头发把你往上提拉，这样可以让颈椎合理支撑头部重量，舒缓颈部肌肉的压力。

②收腹提臀，双肩抬起

从侧面看，你的耳朵、肩膀、髋关节、膝盖应该在一条直线上。

③抬起下巴，平视前方

走路过程中，脖子跟随身体自然向前移动，不要前后左右摆动，尤其不要“探着头”。

④抬腿迈出脚

从脚跟到脚尖“滚动”着落下，再抬另一只脚。

⑤曲臂摆

直臂摆容易使胳膊充血，引起不适。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心





全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

场所 塑胶场地、草地最好

☑ 选择空气清新、视野开阔、安全的场所，最好是塑胶场地、草地。

☑ 避免在车流量大、空气质量差的公路快走。

☑ 此外，柏油路、水泥路面太坚硬，对膝盖和脚踝冲击力较大。



鞋衣 运动鞋护脊柱、衣服得透气

☑ 选择弹性好、有足弓垫的运动鞋，能有效保护脊柱。

☑ 衣服最好材质透气、宽松，颜色以鲜艳为主，或有反光条装饰。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

8 种科学走路法

① 走一字步



功效 增加腰部力量，刺激肠胃蠕动，防治便秘。

方法 左右脚轮番踩在两脚之间中线的位置，左右脚掌着地的同时，分别向左右两侧扭胯。运动量不用太大，走500米就够了。

② 倒着走



功效 锻炼腰部和背部肌肉，缓解腰背酸痛。

方法 尽量选择平整的路面，周围人比较少的环境，可以正走和倒走结合，每天走半个小时。老人尽量不要倒走。

③ 边拍边走



功效 锻炼肺部，有助于呼吸通畅。

方法 两手半握，虎口张开成弧形。左脚向前迈步的同时，双手向身体两侧打开，在左脚落地的同时，右手轻轻拍打左胸，左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿，左手拍打右胸，右手拍打左后腰，一边前进，一边拍。

④ 扭着走



功效 防止便秘。

方法 类似于竞走，在走路的过程中，加大腰和胯部的扭动，让身体在行走中有节奏地扭起来。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

8种科学走路法

⑤甩手大步走



功效 让腰背部肌肉得到舒张。

方法 行走时要注意上身挺直，下巴前伸，高抬头，两肩向后舒展，迈步大小以两臂伸直的距离为宜，同时前后甩臂，一般以每分钟80-90步为宜。

⑥走走跑跑



功效 使脂肪燃烧速度加快。

方法 先快跑15秒，然后走路45秒，这样交替运动20分钟。也可快跑60秒，然后快走3分钟，这样交替进行30分钟。

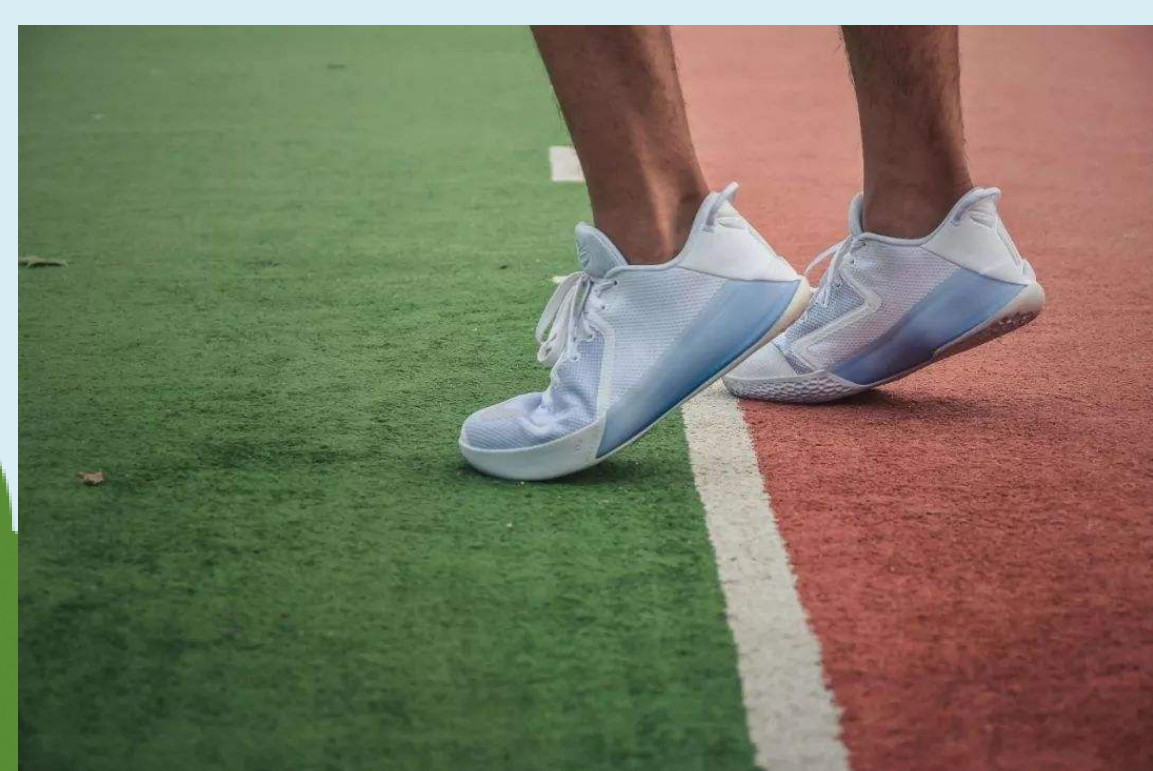
⑦正步走



功效 锻炼的同时拥有优美走姿。

方法 不用像军人一样姿势标准，只要全脚掌着地，抬头挺胸，目视前方，持续到身体有出汗的感觉即可。

⑧踮脚走



功效 缓解双腿乏力等。

方法 足跟提起，前脚掌内侧、大脚趾起支撑作用。每天踮起脚走10分钟左右，中间可以走走停停。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

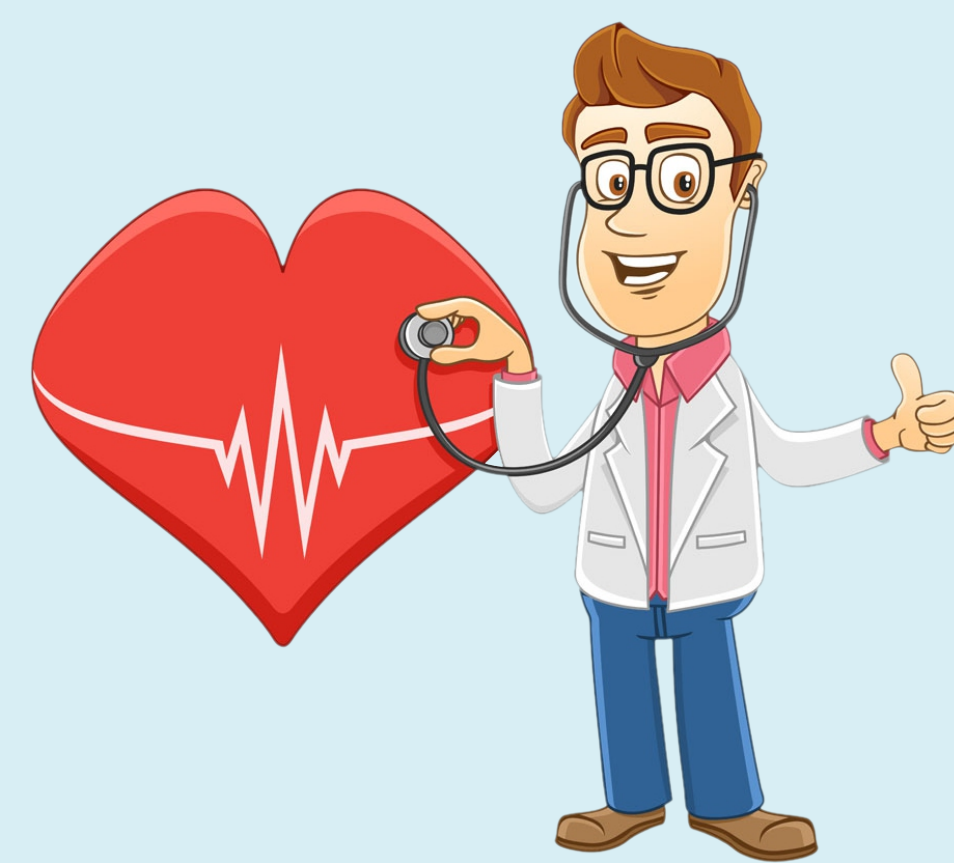
健步走，这些数字要记牢！

① “357”

“3”是指3公里，时间在30分钟以上；

“5”是指每周运动5次；

“7”是指轻至中度运动，即运动至每分钟心率
加年龄约等于170。



② “2加2要”

“2加”即增加速度和动作，才能做到“2要”，即要喘气和要出汗。

③ “40/60”

快走应该至少每次40-60分钟。



【提示】具体视每个人的情况而定，总原则是步行运动后各项感觉良好，没有不适症状。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动



世界上最好的运动

健康“走”出来！

步频 每分钟100步

- ☑ 速度太慢很难起到锻炼效果，太快又容易造成疼痛和损伤。
- ☑ 一般情况下，健走以每分钟100步为宜。
- ☑ 身体感觉是微微出汗，可以用正常节律说完整的句子但不能唱歌。



步数 走够6000步

- ☑ 推荐每天1小时，按每分钟100步算，每天6000步是比较合适的。
- ☑ 不要盲目追求步数，尤其是老年人或身体状态不好者。
- ☑ 如果抽不出整块时间锻炼，也可分次完成，但每次最好连续走10分钟以上。



杭州市临安区红十字会
杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室
杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动

世界上最好的运动

健康“走”出来！

运动损伤的应急处理与预防

我们在运动的时候有可能会不小心受伤，这时应该怎么办呢？

制动

加压

冷敷

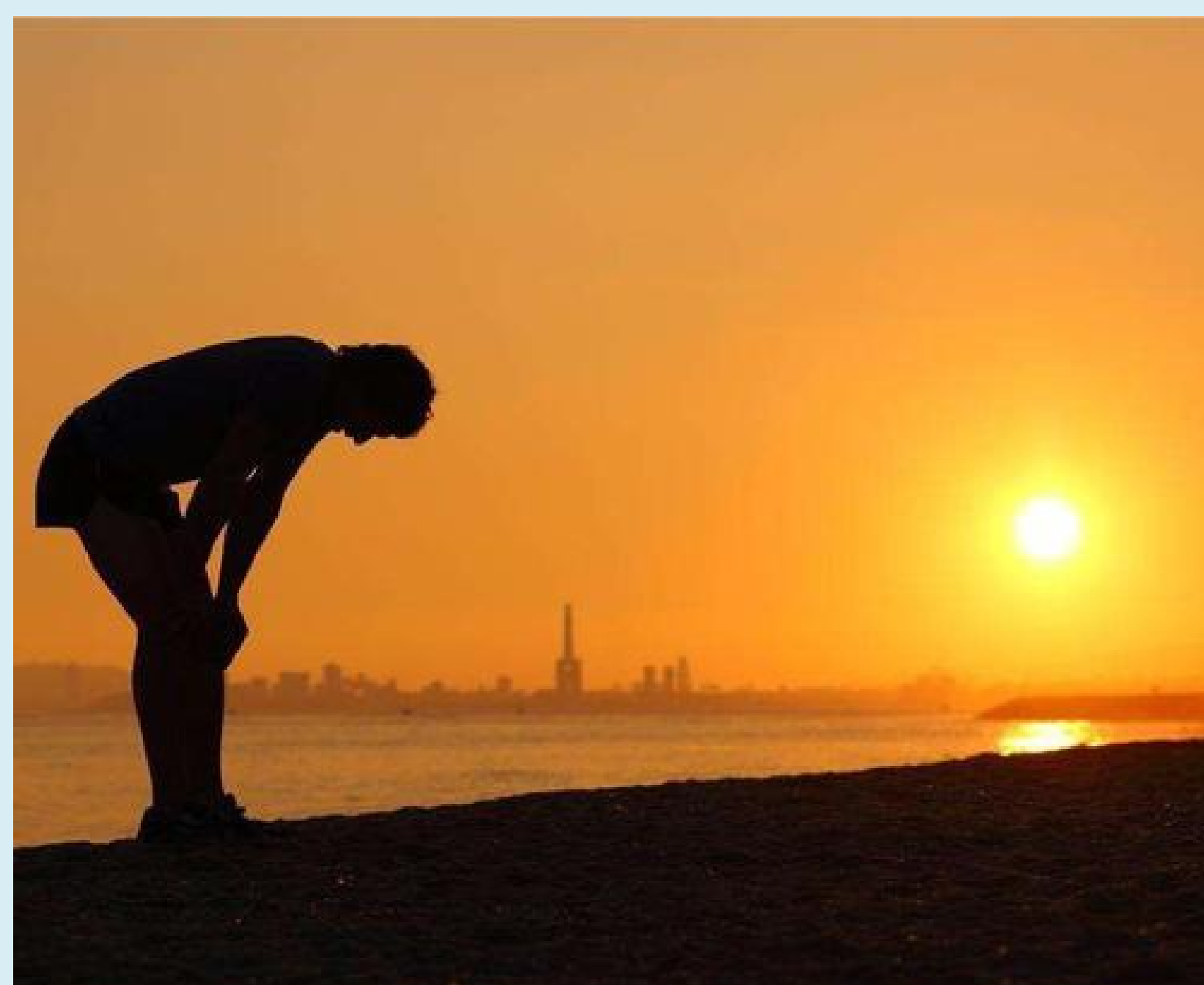


① 运动时受伤的处理办法



① 保护

损伤发生后保护受伤的部位，将受伤部位固定。



② 制动

制动就是指立即停止运动，减轻疼痛、出血、肿胀及炎症。



③ 冷敷

受伤部位48小时内处于“急性期”，应进行冷敷，具体方法为将冰剂或冰块、冰水直接敷于伤处皮肤上，冷敷应每隔2—3小时一次，每次冷敷15分钟左右。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心



全民健康生活方式行动

世界上最好的运动

健康“走”出来！

运动损伤的应急处理与预防



④ 加压

加压是指对受伤部位进行加压固定。可以使用弹力绷带捆绑，若肌体末端皮肤出现紫色或麻木感，表示包扎过紧，须进行放松。



⑤ 抬高

将受伤部位抬高，使受伤部位高于心脏。



有损伤
要及时到医
院就诊！特
别是出血创
伤、骨折！

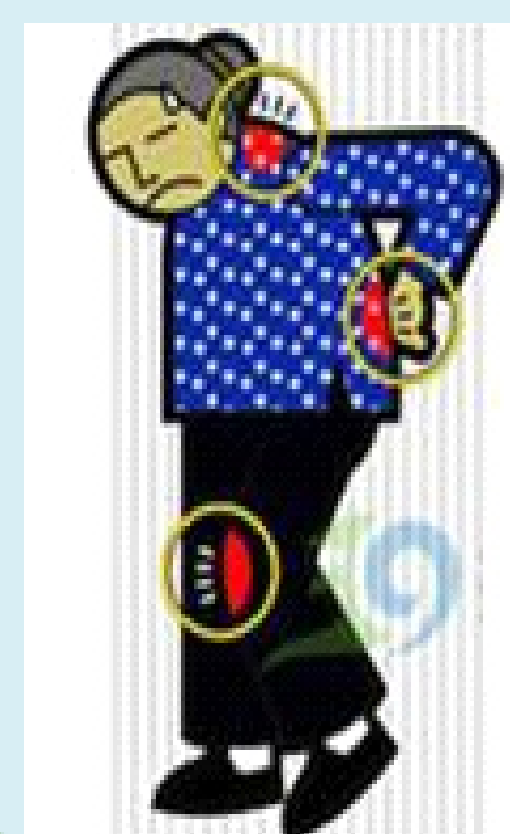
② 运动时受伤的预防措施

认真做好准备活动，充分活动关节。

选择合适的运动量，不要超负荷运动，注意运动间隙的放松，选择合适的运动装备，运动完及时整理活动，加强易受伤部位的锻炼。



【温馨提醒】滑囊炎、膝盖受伤、腰背部问题（椎间盘受损）是常见的运动损伤。成年后（骨头成熟停止生长），这些损伤如果较严重的话，将终生不能完全痊愈。



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心

共同战“疫” 做好防护



戴口罩



勤洗手



掩口鼻



常通风



少外出



不聚集



一米线



分餐制



拒野味

做好健康监测，如出现发热、乏力、干咳等症状，应及时报告并就医。



杭州市临安区红十字会
杭州市临安区疾病预防控制中心

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

共同战“疫”

【正确洗手篇】

1. 用流动水淋湿双手



2. 用肥皂或洗手液均匀涂抹双手



3. 认真搓洗双手至少20秒



洗手掌



洗手背



洗指缝



洗指背



洗拇指



洗指尖



洗手腕

4. 用流动水冲洗干净



5. 捧水冲淋水龙头后
关闭水龙头



6. 用清洁毛巾或纸巾
擦干双手（也可用
干手器吹干）



杭州市临安区红十字会

杭州市临安区健康临安建设领导小组办公室

杭州市临安区疾病预防控制中心