



市场信息报

WEI SHENG ZHOU KAN

# 卫生周刊

市场信息报社出版 国内统一连续出版物号:CN14-0016 / 邮发代号:21-13

2024年4月 17日  
星期三  
甲辰年三月初九

健康  
生活方式

## 规律运动

150-300分钟/周的中等强度运动或75-150分钟/周的较大强度运动。运动需要循序渐进,以不感觉疲劳为度。



运动锻炼推荐

每周5次以上

运动强度可凭自身感觉简单判断:

与安静状态相比,呼吸、心率微微加快,微微气喘,但能讲话而不能唱歌,基本达到中等强度;呼吸、心跳明显加快,气促,不能连贯讲话,基本达到较大强度。

来源:河北省承德县疾病预防控制中心