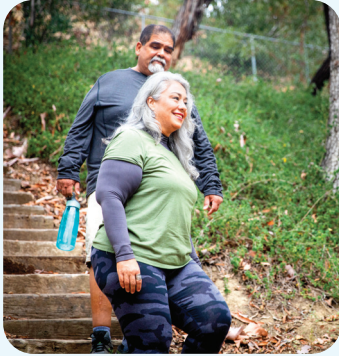


增加步數的實用建議



走路是保持活動的絕佳方法，而且對於改善或保持健康生活型態很有幫助。
以下列出保持活動的一些好處：



常見的短期好處

- 增加體力
- 改善情緒
- 提高睡眠品質



常見的長期好處

- 緩解關節疼痛
- 降低罹患心臟病和高血壓的風險
- 減重和體重管理

目標是每天至少走 5,000 至 8,000 步。確認您目前一天內可以走幾步，以幫助您設定並達到每日步數目標。幫助您達到目標的一個好方法是每週略微增加步數。這有助於您學習享受走路並變得更健康。

增加步數的實用建議

每一步都很重要！嘗試以下實用建議來增加您的步數：

在家時	工作時	外出時
邊看電視邊原地踏步或跳舞	儘量走樓梯	把車停遠一點
如果可以的話，起床後去散步	每 30 分鐘站起來動一動	把您用過的購物車還回商店
從車上卸下您購買的食品雜貨時多走幾趟	在休息時間散步	走遠路前往大樓

如果您行走困難或無法行走，請向您的醫生諮詢其他幫助您保持活動的方法。



如果您對此內容有任何疑問，請撥打以下免費電話號碼致電 CalOptima Health 的客戶服務部。我們有會講您語言的工作人員。請造訪我們的網站 www.caloptima.org/healthandwellness 或掃描二維碼觀看健康視頻。Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), 服務時間為周一至周五, 從上午8點至下午5點30分。OneCare (HMO D-SNP), 一個Medicare Medi-Cal 計劃: 致電1-877-412-2734 (TTY 711), 服務時間為每週7天, 每天24小時。