

## 一、是否可以运动

钟南山院士特别提出“疫情面前积极防护和强身健体同等重要！”

- ▶ 建议大家每天应保持1小时左右的运动时间。有晨练习惯的人们，可以继续坚持在家晨练。没有晨练习惯的人们，可以选择上午10点左右，或者下午4点左右进行锻炼。此外也可以上午和下午各运动半小时。
- ▶ 对于疫情相对较轻的地区，可以进行户外锻炼，可尽量选择跑步等远离人群的运动。做好防护工作，要带好口罩，注意保暖。



## 二、关于运动的建议



室内运动

ONE

1



图虫创意 stockphoto.com

- ▶ 成年人可以进行瑜伽、健身操等运动。老年人可以进行气功、八段锦、太极拳等。青少年可以进行广播体操等项目。
- ▶ 室内多开窗通风，避免去健身房等人多密集的场所。

## 二、关于运动的建议



室外运动  
TWO

2



- ▶ 室外运动一定要做好防护工作，要带好口罩，注意保暖。
- ▶ 选择空气通透的好天气。尽量避开公园，运动场等人员密集场地。
- ▶ 佩戴口罩进行锻炼时，不建议进行高强度的运动，而是应该选择一些强度较低的运动如健步走，太极拳等。
- ▶ 患有心肺功能疾病的患者，则不建议佩戴口罩进行健身。
- ▶ 运动后注意及时补充水分和营养，尤其是维生素，增强抵抗力。