

# 活动身体，弘扬文化： 每个动作都有作用

Celebrate Culture Through Movement: Every Move Counts

Chinese Simplified

## 能够让身体活动的任何动作，都有利于保持身心健康。

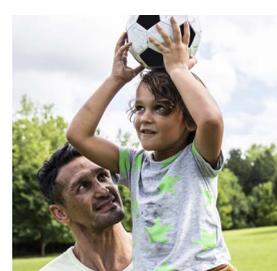
跟家人朋友一起活动，既有益于您的整体健康，又能加强您跟自己的文化的联系。

活动身体让您感觉更有活力，还能改善您的精神状态。

活动有助于降低患慢性病和某些癌症的可能性。

活动还有助于控制糖尿病、心脏病和抑郁症等疾病。

即使在一天中做一些小的动作，比如不乘电梯而是走楼梯，走路或骑自行车上班或上学，或者在休息时做伸展运动，也能改善您的整体健康和幸福。



### 您无妨通过下面这些活动弘扬文化：

- 学习传统舞蹈、武术、太极拳、练习瑜伽或参加Zumba课程。
- 开展足球、橄榄球、板球、棒球、网球、羽毛球、乒乓球、篮球和排球等社区体育运动。
- 与家人朋友一起游泳、散步、跳舞、骑自行车或在公园玩耍，积极参加体育锻炼。
- 体验自己文化中的传统游戏，邀请朋友家人一起来玩。这是保持身体活跃、在活动中弘扬文化的有趣方式。

### 下一步怎么做？

- 开始让身体多活动，这永远不会太晚。
- 循序渐进，逐步增加活动量，并且记得激励别人跟您一起活动。
- 查看您当地市政府的网站，看看有哪些公园、游乐场和活动，并积极参与。
- 请向医生或其他医务人员咨询。

## 2023年多元文化保健周

更多的中文信息请见：

[www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)

