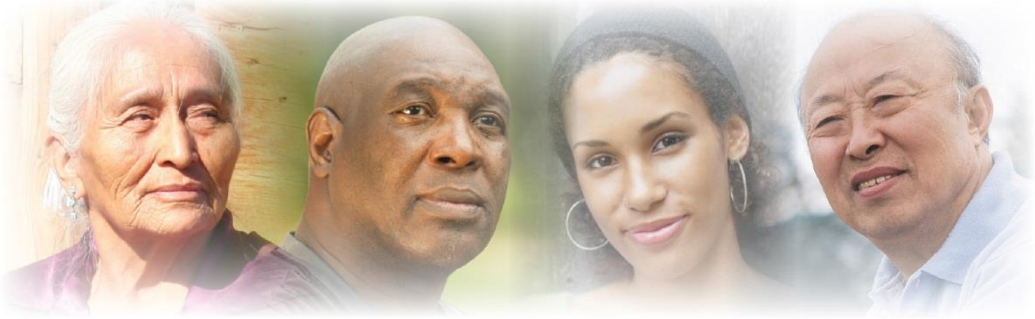

# 保持肌肉健康

## 為何有健康的肌肉很重要？

您的身體有 600 多塊肌肉。肌肉幫助您行走、移動、提舉物體、將血液泵送到全身和呼吸。強壯的肌肉還可以幫助您保持平衡，這樣您跌倒或滑倒受傷的可能性會降低。

## 怎樣才能保持肌肉健康？

- 做各種運動，以便鍛煉到所有的肌肉。肌肉越用越強。您可以第一天行走，第二天舉重。
- 飲食要平衡，要吃大量的蔬菜。這可以幫助您控制體重，並為肌肉提供各種營養素。
- 注意聆聽身體發出的訊號。如果肌肉出現任何困擾您的情況，請告訴醫生您的所有不適。

## 瞭解更多資訊！

國家衛生院關節炎、肌肉骨骼及皮膚疾病國家研究院有關於肌肉健康的**免費**易懂資訊。如需下載或預訂這些材料和其他主題的材料，請前往 http://www.niams.nih.gov/multicultural/ 或撥打免付費電話 **877–226–4267** (TTY：301-565-2966）。

- 兒童運動傷害及其預防：預防兒童運動傷害的父母指南
- 運動和身體活動：國家老年疾病研究院的日常指南
- 可以嘗試的運動：平衡運動（僅有網上版本）
  http://nihseniorhealth.gov
- 可以嘗試的運動：強化運動（僅有網上版本）
  http://nihseniorhealth.gov
- 關於扭傷和拉傷的簡明易懂資料

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases