



第4周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：锻炼身体和天气安全

暑热和寒冷天气状况可能会影响到您的身体对锻炼的反应。了解哪些工具可以帮助自己决定户外锻炼是否安全。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 您的身体对天气变化会有怎样的反应
- 在天气变化的时候怎样安全锻炼身体

2.阅读患者指南：



[点击上面的图片获取指南手册](#)

3.进一步学习：

- 与您的心脏健康团队交流
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：安全锻炼身体](#)

4.行动计划：

- 建立愿景和设定目标
- [制定行动计划](#)
- [运用 THRIVE 工具反思每周的行动](#)