

5种提升你 精神健康的方法

1

花时间做一些自己喜欢的活动（园艺、玩游戏、阅读）



2



多在户外待一会儿，晒晒太阳！

3

坚持活动身体！尝试一些运动，比如散步、举重和团体运动课程（瑜伽、水中有氧运动、太极）。



4



和亲人在一起
度过时光

5

参与社区活动，比如：

- 在你的社区做义工。
- 参与和信仰有关的项目。
- 加入老年中心或支持团体。

