



# 过年没少吃吧？快起来动一动

过节那些天，大家走亲访友、穿梭在各种饭局聚会之间，想必是没少大吃大喝吧？吃得多，动得少，黑白颠倒睡眠少……都是我们过节长胖的原因。假期结束了，节也过完了，是时候开启“甩肉”模式了。

本期《健康周刊》将专家针对不同人群开出的节后“运动处方”送给大家。记住，只要你动得勤，肥肉就追不上来！ 蔡富根/整理

## 运动多样化 老少皆宜“快步走”

快利用空闲时间，选择适合自己的运动方式，动起来吧。

**1. 有氧运动。**如快走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等可以提高人体心肺耐力，也可以有效减少机体脂肪堆积，控制体重，防治高血压、高血糖和高血脂。

在这里，专家向大家推荐老少皆宜的快步走。快步走是指中等强度的步伐速度，走的时候感觉到呼吸速度和心跳明显加快，如同匆匆忙忙赶公交车一样。它是最简单最优良的身体活动，而且提供多种保健益处。

日常生活中，建议每天快步行走6000步，就相当于瑜伽40分钟，太极拳60分钟，骑自行车、打乒乓球和跳舞40分钟，打网球、篮球和羽毛球30分钟，慢跑和游泳25分钟。如果坚持有规律步行，全家人都会收获意想不到的愉快和健康，提升耐力，舒缓压力，改善睡眠，增加健康信心。

**2. 抗阻运动。**如哑铃、沙袋、弹力带和健身器械等可以延缓运动能力下降、强壮骨骼关节和肌肉。

抗阻练习每周2~3次，预防和控制心血管病和Ⅱ型糖尿病，改善姿势、移动能力和平衡力；预防摔倒，维持独立行为能力，提高生活质量。

**3. 柔韧性运动。**如太极拳、瑜伽、舞蹈等轻柔、伸展的运动形式等，可增加关节活动度，预防肌肉损伤，消除肌肉疲劳，提高运动效果。

**特别提醒：**运动时间可累计，但每次持续时间应不少于10分钟；运动频率至多隔一天，最好天天运动。

## 三类重点人群 收下专属“处方”

**1. 儿童青少年。**假期避免暴饮暴食和偏食挑食，注意保持健康体重；应增加户外活动，每天至少60分钟；可利用假期亲子陪伴的机会，多培养运动习惯和爱好，如自行车、慢跑、跳绳、仰卧起坐、柔韧训练、游泳等。

**2. 孕妇。**适当活动有益于维持体重增加在适宜范围，也有利于自然分娩，宝宝也会更健康。可以选择走步和其他运动强度较低的方式，避免发生危险。

**3. 老年人。**老年人应时常监测体重变化，使体重保持在适宜的稳定水平。寻找适合老人自己身体情况的运动方式，通过有针对性的身体锻炼，注意安全，也可以有效、显著地降低跌倒的风险。比如：在保证安全的前提下，进行动态及静态的平衡练习、核心力量练习、下肢力量练习、柔韧性练习、协调练习等。常见的有太极拳和太极剑、瑜伽、舞蹈等。太极拳锻炼被证明是一种有效的、显著降低跌倒风险的运动。

注意，老人不要尝试过于激烈的运动如快跑等。此外，如果有冠心病、糖尿病、骨关节病等，或者年龄超过80岁，应咨询营养师或医生相关注意事项。



## 延伸阅读

## 身心不适，运动来治

规律运动是预防疾病、强健体魄的良方，能提高生活质量、延年益寿。医学专家为以下身心不适状况开出“运动处方”，你不妨一试。

### 1. 焦虑抑郁：打太极练瑜伽

当负面情绪缠身时，选择合适的运动很关键。焦虑不安时，建议选择能让肌肉放松、让内心安静的运动，如慢跑、瑜伽、太极拳、游泳等。特别是瑜伽、太极拳，有助于平静神经系统。运动环境最好在较安静的地方，运动时配合缓慢的深呼吸。

### 2. 睡眠不好：多做有氧运动

太极拳、健身气功等运动强调意念集中，能释放内心压力，提升睡眠效果。此外，当感觉身体僵硬、紧张时，可在睡前做一些轻微的拉伸运动，有利于放松身体，帮助睡眠。

需注意，中等强度的运动改善睡眠效果最佳，运动过后身体微微出汗，运动者心跳频率在最大心率(220-年龄)的60%~70%。每天运动40分钟，每周运动3次，持续运动16~18周能达到改善睡眠的最优效果。

### 3. 记忆减退：常做挥拍训练

众多研究表明，经常运动能刺激大脑血流，改善认知、记忆和处理功能，降低患阿尔茨海默症的风险。

推荐将有氧训练、力量训练和挥拍运动(羽毛球、网球等)搭配起来，其中每周3~5天进行至少30分钟中高强度的有氧运动(快走、游泳等)；每周2~3天抗阻练习，主要锻炼大肌肉群(胸大肌、背阔肌、臀大肌、腿部肌)，每组重复10~15次；每周打1~2次羽毛球、网球或乒乓球，每次30~60分钟。

### 4. 久坐酸痛：坚持做工间操

减轻久坐对身体健康的不利影响，可以利用工作间隙试试“工间操”，以调整姿态、缓解疲劳、预防劳损。推荐动作如下：

**懒猫弓背。**坐在椅子上，双手抓住椅背，弓背拉伸脊柱，就像猫咪伸懒腰一样，以放松肩背。做6~10次为一组，重复2~4组。

**四向点头。**上下左右把头点，锻炼颈和肩。做5次为一组，重复3~5组。

据《生命时报》