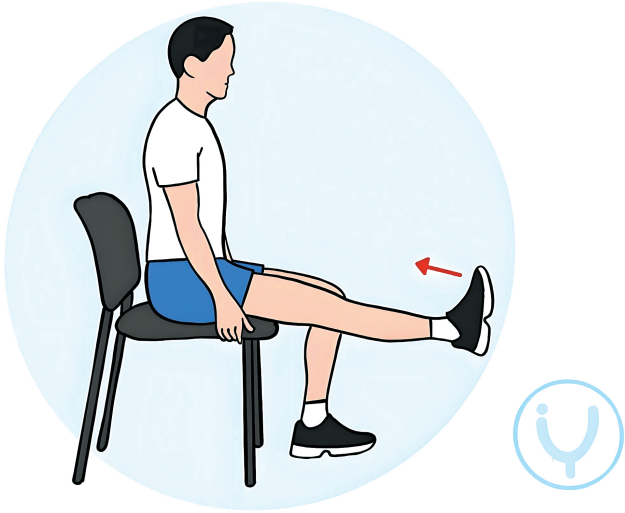




性价比高、容易坚持的运动来了

开会两小时、写报告三小时、刷手机直到手腕发酸——这是不是你身边熟悉的日常？久坐的健康危害众所周知。世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为的指南》明确指出，任何强度的身体活动替代久坐都有健康益处。

“运动零食”指利用碎片化时间进行的、短时、高频次的身体活动策略，旨在打破久坐，适用于时间有限的人群。该术语近年来受到广泛关注。随着又一年全民健身日的到来，我们不妨将“运动零食”嵌入会议、办公、通勤等日常生活场景，随时“起来动、出身汗、一身轻”，增加活动量、培养活跃的生活习惯。



一、会议场景

长时间开会，不仅容易精神疲劳，肌肉僵硬和血液循环不畅更是常见问题。因此，会间“动起来”显得尤为重要。以下几个简单的运动可以帮助你缓解疲劳！

1. 拉伸舒缓

颈部舒缓：缓慢地将头部向左右两侧旋转，每侧保持5秒，重复3~5次，缓解颈部僵硬。

肩部放松：双肩向上耸起，保持3秒后放松，重复5~10次；或双手交叉向前伸展，感受肩背部的拉伸。

手臂伸展：将双臂向上伸直，双手交叉，掌心向上，保持10秒；或将一只手臂横过胸前，用另一只手轻轻按压，拉伸肩部肌肉。此动作的动静略大，建议在会议间歇或休息时进行。

2. 会间小运动

利用会间休息，在会场外的走廊或空旷区域，以较快的步伐行走3~5分钟，促进全身血液循环。

如果会场所在楼层不高，可利用休息时间上下楼梯1~2趟，缓解可能的腿部不适。

3. 注意呼吸调节：

坐在椅子上，背部挺直，双手放在腹部。吸气时，让腹部鼓起，感受空气充满肺部；呼气时，腹部收缩，将空气缓慢排出。重复5~10次。

二、办公场景

办公人群每日久坐时间普遍较长，在工作间隙插入简短的身体活动，有助于打断久坐状态、促进血液循环。以下微运动可在工位附近完成：

1. 提踵运动：站立位，双脚与肩同宽，脚跟缓慢抬起至最高点，保持1秒后缓缓下落。每组15~20次，可促进下肢血液循环，缓解腿部酸胀。

2. 坐姿抬腿：端坐于椅面前缘，双手扶

椅保持稳定，双腿并拢抬起至与地面平行，保持3~5秒后放下。每组10~12次，可锻炼腹部及大腿前侧肌群。

3. 肩部环绕：双肩向上、向后、向下做圆周运动，每组10次，前后各一组。有助于缓解肩颈肌肉紧张。

4. 躯干转体：端坐位，双手交叉抱胸，上半身向左右两侧缓慢转动，至最大角度时保持2秒。每侧8~10次，可活动腰背部肌肉。

建议每工作1小时起身活动5分钟。上述动作可轮换进行，不必一次全部做完。

三、通勤与等候场景

日常通勤、排队、等候等碎片时间，同样可以适当增加身体活动：

1. 提前一站下车：乘坐公共交通时，可提前一站下车，然后快步走完成剩余路程。10~15分钟的快步走对心肺功能有益。

2. 爬楼梯：楼层不高时，优先选择走楼梯上楼。爬楼梯可有效锻炼下肢肌群和心肺功能。

下楼时可乘坐电梯，减少膝关节压力。

3. 站立平衡练习：站立等候时，可尝试单脚站立保持平衡，左右脚交替进行。该动作可锻炼踝关节稳定性和核心肌群。

四、注意事项

碎片化时间的运动零食虽然操作简便，但仍需注意以下几点：

1. 循序渐进。平时活动量较少的人群，建议从低强度、短时间开始，逐步增加频次和时长，避免一次性运动过量。

2. 注意环境安全。在办公场所开展微运动时，注意周边桌椅、设备等障碍物，防止磕碰受伤。

3. 餐后不宜剧烈活动。餐后可开展慢走等轻度活动，不建议立即进行跳跃、深蹲等较剧烈的动作。

4. 不适即停。运动过程中如出现头晕、胸闷、心慌等不适症状，应立即停止活动并坐下休息；症状持续不缓解应及时就医。

5. 有基础疾病的人群需咨询专业人员。患有心血管疾病、骨关节疾病或其他慢性疾病的人群，建议在医生指导下选择适合的运动方式。

运动零食是增加日常身体活动的重要补充，其核心在于将运动融入生活场景，参与门槛较低，易于长期坚持。但需要明确的是，运动零食不能完全替代规律的中等强度有氧运动。在条件允许时，建议保持每周累计150~300分钟中等强度有氧活动，结合抗阻训练，二者结合效果更佳。

健康生活方式的养成，不在于某一次剧烈运动，而在于每一天的点滴积累。从每一次起身、每一步行走开始，让运动成为生活的一部分，也就是“运动生活化”，便是对全民健身日最好的践行。

星报综合



健康提醒

找搭子能让你更幸福吗？ 专家：利弊并存，兼顾深浅社交

78岁的陈晓娟（化名）是小区里人缘活跃、热衷结伴交友的老人。清晨与邻居相约买菜，边走边聊、遇事互帮；老年大学里，和同窗结伴练唱、研习唱功；傍晚与固定伙伴一同散步健身、闲谈解闷；空闲时邀约好友短途出游、观赏景致。结伴相处不必强求深度绑定，也无需相互迁就磨合，量身匹配的搭子关系，充盈了她的晚年生活。

浙江省中医院精神卫生科副主任、主任医师王佳介绍，相较于需要长期磨合、彼此包容的传统深交，搭子社交的核心是志同道合、按需相聚。抛开繁琐的人情往来，不用刻意维系关系，仅凭共同爱好结伴同行，以低成本社交填补生活与情感上的空缺，有效缓解日常孤寂。这类轻量化结伴模式十分契合老年人空闲时间多、社交需求趋于简便的生活特点，也是当下适配碎片化生活的情绪陪伴方式。

但搭子社交利弊并存。轻松随性的相处背后，是人与人之间情感联结的浅层化。搭子大多合则相聚、不合则散，关系流动性强，对老年人而言既是自由，也暗藏情感不稳定的隐患，只能提供短暂的情绪陪伴，难以形成深厚的情感纽带与责任担当。若长期过度依赖这类浅层社交，容易慢慢丧失深度相处的能力，看似生活充实，内心却缺少稳固的情感依靠，最终陷入日日热闹、内心孤独的窘境。

客观来看，搭子社交能提升日常幸福感，背后有其现实缘由。搭子属于低负担、带有工具属性的轻量化社交，人们因相同爱好相聚，按需碰面，满足多样化交友需求。除常见的饭搭子、旅游搭子外，还有老年群体热衷的广场舞搭子、就医陪同搭子、课程学习搭子。饭搭子一同品鉴美食；旅游搭子既能消解独自出行的孤单，还能结伴分摊开销，更加经济实惠。因此，不少初识的搭子，反而比多年老友更为投缘默契。

王佳提醒，搭子只能作为社交补充，不能成为人际交往的全部。纯粹的搭子关系缺少岁月沉淀的温情与责任绑定，长期单一地依靠浅层社交，会造成社交能力退化、情感感知钝化。健康的人际交往，贵在深浅结合。

据《浙江老年报》

读书真的能延年益寿

美国心健网网站近日刊登题为《读书真的能延年益寿吗？研究结果如何？》的文章，全文编译如下。

在一项得到广泛引用的研究中，耶鲁大学的研究人员追踪了3635名50岁以上的成年人长达12年。他们发现，每天阅读30分钟或以上的参与者，其平均寿命比不阅读的人寿命长约23个月——即使在调整年龄、性别、教育程度和健康状况等变量后，这一结果仍然成立。

有趣的是，这种延长寿命的益处在那些只阅读报纸或杂志的人群中不太显著。书籍似乎能提供一种独特的保护作用。当你坐下来认真读一本书，这往往需要比翻阅短文更强的专注力、更持久的定力和更高程度的投入。

压力可能严重损害身心健康，而阅读促进情绪健康的方式体现在以下几点。

培养正念：阅读能让你放慢节奏、专注当下。

增强同理心：沉浸在书中人物的生活里可以拓宽情感体验。

促进人际交往：阅读通常是一项独处的活动，但也可以通过读书俱乐部、论坛、图书馆和新书发布会等渠道成为人际交往的桥梁。

提供健康的放松方式：小说尤其可以提供一种不必采取逃避行为的低风险“精神逃离”；沉浸阅读时，我们得以暂时放下现实中的烦恼。

堪称“无屏”良方：如果你正苦于戒不掉高强度“刷屏”的习惯，或是需要在睡前远离电子屏幕，捧一本书来替代手机再合适不过。带来目标感和成就感：读完一本书或学到新知识会带来满足感。

据参考消息网