

温馨提示

动起来！  
简单有效的五个工间小运动

现代人的生活内容经常是家里单位两点一线，不是工作学习，就是加班赶点，实在太忙碌了。在这样高压的生存环境下，很多人年纪轻轻就出现了各种各样的慢性病，真的有苦说不出。为了身体健康，利用工作间隙有效地锻炼吧。做一做5个非常简单的小运动，保证你会因为运动而改变。

## 1 原地踏步

原地踏步是最简单的运动，我们要站好，腿尽量高一点抬起，手臂也跟着甩起来，可以弯曲手肘走起来，模拟走方阵人们的姿势。记住动作要到位，想做就做，不用任何热身。这个动作可以快速活动全身，而且轻松温和、舒缓有效哟。

## 2 臀踢跳

臀踢跳是无数种跳跃运动的其中一种，臀踢跳的难度比原地踏步要高一点，但是对身体的锻炼同样有益的。我们要双手背在身后，挺胸站好，双脚略微分开一点儿。我们要在跳起来的同时，用惯性单脚踢臀部，左右、左右，双脚依次跳起来往后踢。动作到位，就可以锻炼到大腿后面的肌肉。

## 3 半蹲跳

半蹲跳同样属于跳跃运动的一种，更加锻炼我们的股四头肌。我们要选择站姿，站好之后，进行半蹲，双脚大大分开，大于身体的宽度。我们要高高跳起来，整个人在空中呈现直立状态，脚落在地上的时候恢复半蹲的原状。这个动作主要锻炼股四头肌，对于经常待在电脑前的人群，可以很有效锻炼人们久不活动的腿部。

## 4 原地慢跑

慢跑永远属于所有运动中必不可缺的一种，因为慢跑的益处真的是超级多。我们需要挺胸抬头，慢慢开跑，手肘以身体为中心摆动，手肘要贴紧，保持呼吸的节奏与频率。这个运动帮助我们的身体素质稳步提升，帮助心脏和肺脏更加健康。真是好处多多，说都说不完呢。

## 5 深蹲

深蹲这种运动，属于无氧的一种，对下肢的锻炼效果不错，而且非常方便，值得我们尝试。我们要把手背在脑后，或者自然放在身体前面，用我们的下肢力量做深蹲。注意了，我们的脚永远要在膝关节以内，千万不要超过了膝关节。这个运动帮助我们稳步提升耐力，尤其是下半身的力量。

广场舞、羽毛球、乒乓球、跑步……春季的到来正是开展户外活动的季节，随着气温逐渐回升，在家中“宅”了很长时间的人们终于可以走出家门，参与健身运动，感受大自然的生机了。怎样锻炼最有效呢？如果一个冬天运动量减少或没有进行系统的运动，只是因为春光大好，就心血来潮盲目地选择运动项目或是突然进行大强度的运动，可能会导致运动损伤的发生。健身是长期的事儿，循序渐进地科学锻炼才是养生的正确方式。

## 怎样锻炼最有效？

## 跑步未必伤膝盖

未合适热身和姿势不当是主因

43岁的王先生近十年来，每天坚持跑步5公里，除了遇到极端天气，几乎没有中断过。近来，他跑完步拉伸时总感到膝盖酸、腿疼，尤其是爬楼梯或做下蹲动作时，疼痛感更明显，于是前来医院就诊。医生检查后发现，张先生的膝盖磨损得很厉害。

经常跑步到底会不会磨损膝盖？这个问题困惑着不少人，成为跑步一族的心病！

其实我们的膝盖本身就有一定的寿命，在我们不断走路，不断使用的过程中，它会一点一点地

磨损，如果你每天过度跑步，膝盖的磨损必然会加快，膝盖也很容易受伤！

但是我们也没必要过度担心，因为膝盖有一定的自我修复能力，这种修复能力可以让我们的膝盖更强，寿命更长，但是前提是你不能过度运动！

伦敦圣玛丽大学运动专家利用动作捕捉技术，做了一个小实验。实验者的身上被贴满了各种传感器，然后来测量他在步行和跑步这两种状态下膝盖所受到的压力。

测量结果告诉我们，在跑步

时，膝盖确实要承受更大的压力，但有趣的是，我们在看到这一结论的时候，往往会忽略另一个重要的变量——时间。

所以，当我们把这一变量纳入研究当中时，就会得出和此前截然不同的结论。

事实上，这是因为跑步的速度更快、步幅更大、脚掌和地面接触的时间更短，而这就意味着，从整体上来看，在一定的单位距离内，跑步时，身体需要承受的压力实际上比步行更小。但是看到这里，肯定有人要问了——

是否跑步的时候产生的急冲

更多呢？

有相关调查显示，跑步运动员的关节炎发生率为13.3%，久坐不动人群为10.2%，而那些将跑步作为主要健身方式的人群，关节炎发生率仅仅只有3.5%。

因跑步导致的膝盖受损，大多数都是因为没有进行适当的热身和舒缓运动，或是跑步姿势不当造成的。

另外科学研究还表明，跑步产生的规律性压力，可以压缩软骨，使其放松，从而刺激血液循环，对关节有益。

## 贵在长期坚持

中年锻炼和青年时一样有效



如今的健身房训练可以说是一种比较前卫的锻炼身体的方式，相信也会有很多人觉得健身房是属于年轻人的地盘。其实，仔细观察就能发现，中年人才是健身房的主力军，几乎是每个健身房最稳定的常客，年轻人去健身的虽然多，但流动性很大，能够坚持健身的恰恰就是这些工作和家庭都趋于稳定的中年人。

有关研究人员指出，在中年开始运动和年轻时开始运动对减少早逝风险的效果是一样的。

44岁的张女士在经历了结婚、生子，以及长达10余年的职场工作和家庭操劳后，进入40岁后身体上呈现比较明显的衰老迹象。单就外观来看，高达30%以上的体脂率就足以让她完全丧失“风韵犹存”的希望，眼看着就要和“胖子”这个词挂上钩。怎么办？刚开始开始运动时，张女士的体重高达80kg，腹部隆起。但经过两个月的科学锻炼，体重下降了约8kg，腰围也开始缩小了。这样看来，运动起步并不是一件

多难的事！

美国一项研究显示，运动有助于延年益寿。即便是40岁以后才开始运动，死于各类疾病的风险也比完全不运动的人低35%。

科学家针对315059名年龄介于50岁至71岁的人进行调查。结果显示，那些从青少年时期就一直保持运动习惯的人，死于各类疾病的风险比完全不运动者低36%。而那些在40岁到61岁期间才开始运动的人，死于各类疾病的风险比他们保持不运动所引发风险的可能性低35%，这一数字与那些从青年就开始运动的人相差不多。

这一结果意味着，即使到了40岁以后才开始运动，也有助于延年益寿。

负责这项研究的美国国立卫生研究院马里兰州贝塞斯达国家癌症研究所的负责人圣莫里斯说：“我们的研究结果显示，那些在中年期才增加运动量的人，仍可享受参与运动所带来的健康益处，我们感到很欣慰。”

他还说：“研究结果表明，如果你在成年早期积极运动，就继续保持，不要减少。如果你已经步入40岁至60岁之间，且很久没有运动了，那现在开始锻炼还为时不晚。”

## 不盲目莫硬拼 健身运动注意自我保护

春季来临，大家的运动热情高涨，但由于一整个冬天运动量减少或没有系统的运动习惯，在春季盲目地选择运动项目或是突然进行大强度的运动，导致运动损伤发生的可能性比其他时间要大。据统计，春季运动损伤患者比其他季节高三成。

30岁的小陈因工作忙碌，一般没有时间锻炼身体。过完年，小陈开始发现自己胖了不少，看着自己的“小肚腩”越发收不住的趋势，前段时间他开始锻炼健身。

“先是连续两天跑步五公里，还做了半个多小时的负重深蹲训练。”当时锻炼完，小陈就感觉身体特别累，回家后发现四肢酸痛，“我以为这是运动达到了效果”。没想到，当晚小陈发现自己尿液的颜色很深，像酱油一样。第二天身体依旧很不舒服，小陈就连忙到苏北医院就诊。

经检查，医生发现小陈的肌酸激酶和转氨酶等数值有明显升高，是正常的很多倍，肾功能也显示异常，诊断为横纹肌溶解症，需要住院治疗。苏北医院肾脏内科副主任医师徐军分析，由于平时不运动，突然大量、过度运动后，导致了横纹肌溶解症。

无独有偶，27岁的小王两

天前因跑步时突发心悸，随即意识丧失，摔倒在地，路人见状拨打了120紧急把小王送往州师范大学附属医院抢救。然而，在送往急诊的途中，小王意识逐渐清醒，伴有头痛、恶心、右额部皮肤挫伤等情况。

回家以后的小王以为自己休养两天就可以好，谁知恶心、头痛的症状未见好转，于是他再次来医院就诊。入院诊断为左额叶脑挫伤，右顶部创伤性硬膜外血肿，创伤性蛛网膜下腔出血，右侧顶骨骨折。医生给予了补液、营养神经等药物治疗，完善各类检查，小王休养一个月后才安排出院。

小王当天独自去跑步，也是今年的第一次跑步，速度不快，跑了1500米左右。他摔倒后幸好有路人发现，及时拨打120，否则后果不堪设想。

天津医院运动医学与关节镜科二病区主任黄竟敏教授表示，“科学运动量力而行，运动都要适度，普通人千万别和运动员相比。职业运动员有科学的训练团队、医疗和康复团队支撑，普通人并不具备这些条件，因此普通的体育



爱好者锻炼时要时刻记得运动是乐趣和健康的需求。血淋淋的教训告诉我们：运动不要硬拼，保护好自己才是最重要的！

## 随时随地可锻炼

3次10分钟快走抵万步

近日，一段“大学食堂凭运动步数打折”的视频走红网络。视频里的浙江工商大学食堂推出凭微信步数，可参与吃饭打折活动，步数1万以内9折，1万到2万之间8.5折，直至4万步以上可享受5.5折。网友在为学校想办法让学生“减肥又省钱”的创意点赞的同时，也在怀疑4万步的可行性。对此，学校食堂经理表示，目前每天都有两三单打5.5折的，都是热爱体育运动的男生。

学生们普遍对这项活动表示认可，“又能锻炼身体，又能享受优惠。”“即便是今天一顿没有享受到比较大的折扣，但这种推崇运动的理念还是很赞的。”

大家都知道步行就是一种很好的锻炼方式，很多人都有着一颗运动的心，但要上班、要加班、要应酬，却挤不出时间专门锻炼。不少人抱怨，“生活节奏这么快，哪有大块的时间去散步。”

自从“微信运动”流行之后，不少人就暗暗较起了劲，一开始大家是自己撒开了脚丫子暴走，接着，有聪明人把手机绑在了自家狗子的腿上，再然后，就是刷步数神器卖成了爆款，从淘宝平台上看，这种东西一个月能卖出去几千台，但锻炼效果只能呵呵了。

所谓“日行一万步，健康一辈子”，这句话真的靠谱吗？英国BBC制作了一档纪录片《健身的真相》，它给出的答案，可能会刷新你的“三观”。

想要保持健康，散步，是一种非常简单的运动，但是要散步多少步，才会有效果呢？很多人会说：每天走一万步。要再进一步追问，这个说法是从哪儿来的，你知道吗？

这肯定是权威机构的研究结果吧！

对于这个问题，BBC的纪录片《健身的真相》，也进行了一番探究，结果却是，这个口口相传的“运动准则”，竟然只是一句意外走红的广告词。

那么，“每天一万步”到底有没有道理呢，为了验证这句话是否科学，BBC邀请了6位志愿者来进行科学实验，他们将志愿者分为两组，一组志愿者被要求完成日行一万步的目标，而另一组则将尝试“健步10分钟”。

3组10分钟的快步走，加在一约为3000步。一天下来，快走10分钟的组员轻松完成了挑战。然而，在万步组的三个人中，两个人做到了，剩下的一个人只完成了5000步。

而快走10分钟组的每个人，都轻轻松松完成了任务。而让人意外的是，尽管日行万步的目标更难完成、耗费的时间也更多，但快走10分钟组的实际运动强度却比万步组高出了30%！事实上，学界推荐的运动是每周150分钟左右的中等强度运动，也就是说，只要每天抽出时间，进行三次快走十分钟，就能完成目标！