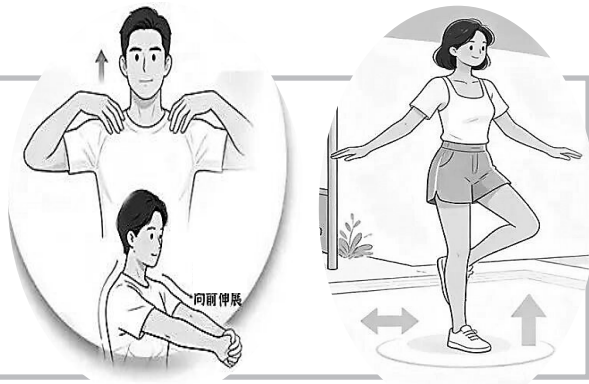


微运动的价值被低估了

一提运动很多人就犯难:没时间、膝盖疼、上班已经很累了……索性干脆放弃。微运动不用拼命跑跳、不用大汗淋漓,锻炼效果却丝毫不输中等强度运动,是“性价比天花板”。



微运动的6大好处

别以为微运动只是“意思一下”。研究发现,每坐20分钟起身活动2分钟,餐后血糖和胰岛素水平就会出现显著下降。评估餐后血糖反应的指标降低了24%-30%,评估胰岛素动态分泌的指标降低了23%,这个改善幅度,与超重肥胖者做一次急性中等强度有氧运动或抗阻运动的效果大致相当。

什么是“微运动”?它不是传统意义上的锻炼,而是低强度、高频次、融入日常的微小身体活动,特点是随时可做。日常比较忙,没时间专门去健身房运动,只要做到“每坐20分钟站起来动一动”,效果就接近一次正式的中等强度训练,适合工作忙、没时间又怕折腾的人。

降低心血管负担 短时、频繁起身活动,能够促进血液循环,减少长时间静坐给心血管带来的负担。

提高心肺功能 如果把碎片化微运动变成长期坚持的习惯,能够稳步提升人体最大摄氧量,帮助维持甚至增加骨骼肌含量,可以有效提升心肺适能,改善整体身体机能。

降低餐后血糖 做完微运动,胰岛素分泌指标降23%。这对餐后容易犯困、血糖偏高、久坐的人都适用。

缓解负面情绪 在做微运动

的过程中,身体会自然分泌内啡肽这类愉悦神经递质。它既是天然的“镇痛物质”,也是情绪调节剂,可以舒缓紧绷、焦虑的状态,减轻身体的酸痛感,帮助释放压力,缓解负面情绪。

改善认知功能 短暂的身体活动能够激活大脑活力,改善认知功能。起身活动之后,大脑供血供氧提升,注意力会变得更加集中,思维反应更快。

缓解肌肉劳损 开展适度的微运动,拉伸肩颈、转动腰部、舒展四肢,能够放松紧张、痉挛的肌肉,舒缓局部疲劳酸痛,改善肩颈僵硬、腰背不适等问题。

8种微运动简单易操作

推荐8个简单易操作的微运动,一起跟着做吧!

颈部舒缓 缓慢将头部向左右两侧轻柔旋转,每一侧停留保持5秒,重复3次-5次,放松紧绷的颈部肌群,改善脖子僵硬发沉的不适感。

肩部放松 双肩用力向上耸起,停留3秒之后缓缓落下放松,重复5次;也可以双手交叉向前舒展,充分拉伸紧绷的肩背。

手臂伸展 双臂向上完全伸直,双手交叉、掌心朝上,维持10秒;还可以将单侧手臂横放于胸前,另一只手轻轻向内按压,深度拉伸肩部肌肉。

提踵运动 保持站立,双脚打开与肩膀同宽,脚跟慢慢向上抬

至最高点,停顿1秒后缓慢落地。每组完成15次,有效促进下肢血液回流,改善久坐带来的小腿酸胀、双腿浮肿。

肩部环绕 双肩依次向上、向后、向下做完整的圆周绕环动作,前后方向各做一组,每组10次,舒缓长期盯屏幕带来的肩颈紧张僵硬。

坐姿抬腿 坐在椅子靠前的位置,双手扶住椅身稳住身体,双腿并拢向上抬到和地面平行,保持3-5秒再轻轻放下,每组10次,能锻炼腹部与大腿前侧肌肉。

躯干转体 坐稳后双手交叉抱在胸前,上半身缓慢向左右两侧转动,转到最大幅度停留2秒,每侧重复8次,充分活动腰背肌肉,减轻腰椎压力。

站立平衡 原地等候的时候,可以尝试单脚站立保持身体平衡,双脚交替轮换练习。这个小动作既能锻炼踝关节的稳定能力,还能激活我们的核心肌群,利用零碎时间激活身体活力。

膝关节受损者 应避免爬楼梯,静脉曲张者应减少久站类动作。运动过程中如果出现关节刺痛、麻木或异常弹响,应立即停止。但肌肉有温和的酸胀感属于正常情况。动作质量比速度和数量更重要:按标准完成1分钟,效果好于马虎应付5分钟。平时活动量较少的人,建议从低强度、短时间开始,逐步增加频次和时长。

按年龄选微运动

不同年龄段人群身体机能、骨骼肌肉状态、心肺能力差异较大,开展微运动的方式、强度和禁忌各不相同,需遵循年龄特点科学锻炼,避免盲目运动造成身体损伤。

儿童做微运动以舒展、活络为主,首选拉伸、慢走、原地踏步、简单肢体舒展等动作。运动以适度舒展、避免负重为主,禁止长时间、高强度的重复性肢体运动,防止骨骼发育畸形、肌肉劳损。

中青年人群做微运动主要用于缓解疲劳、改善微循环、预防血管淤堵。可选择拉伸、踮脚踏步、转腰扩胸、短时慢走等动作。应杜绝突击运动,长期久坐人群不可突然大幅度舒展肢体,需循序渐进活动关节,避免肌肉拉伤、血管剧烈波动。同时,避免熬夜后立刻运动,身体疲惫时微运动以轻柔放松为主,不追求运动效果,防止心肺负担加重。

老年人群可选择温和的微运动,如缓慢散步、手部拉伸、坐姿抬腿、轻缓转肩等。运动遵循慢节奏、短时长、不间断的原则,全程避免低头过猛、起身过快、肢体大幅摆动,防止头晕、体位性低血压及关节损伤。老年人切忌空腹、晨起低温时段运动,饭后一小时运动最佳,单次运动时长控制在15分钟以内,可分多次锻炼。慢病老人运动中若出现腹痛需立即停止。

华佗以柔养生以微健体

早在两千多年前的东汉,名医华佗就开创了中国式微运动养生体系。他创编的五禽戏,摒弃了蛮力劳作与剧烈运动,以轻柔、舒缓、碎片化的肢体动作为核心,是中国最早、最完整的微运动养生功法。华佗提出的“流水不腐,户枢不蠹”养生理念,精准诠释了微运动的真谛。

华佗深耕医术,深知人体病痛多源于气血阻滞、筋骨僵硬、久坐懈怠。他发现多数人久坐不

动,气血运行迟缓,经络淤堵,久而久之便体虚多病。普通人身心孱弱,难以承受高强度运动,过度劳累反而会耗损元气、损伤脏腑。他借鉴虎、鹿、熊、猿、鸟的灵动姿态,创编出动静结合、轻柔温和的五禽戏。

五禽戏是典型的古法微运动,全程动作舒展柔和、节奏缓慢、强度极低,无需器械、不限场地、不分年龄,适配日常碎片化练习。五式动作各有侧重,各司其

职,针对性调理身体机能。仿虎之势,舒展腰背、开阔胸腔,疏通周身阳气,强健筋骨底气;仿鹿之姿,舒展四肢、拉伸经络,舒缓久坐僵硬,疏通全身气血;仿熊之态,沉稳厚重、调理脾胃,舒缓腹部气滞,改善消化代谢;仿猿之灵,灵活跳跃、活动关节,激活身体活力,提神醒脑、舒缓疲惫;仿鸟之舞,开阔胸廓、调节呼吸,通畅肺气、调和气息。

不同于短时高强度的运动,

华佗倡导的微运动核心在于“微动长存、久久为功”。他主张无需刻意长时间锻炼,每日闲暇之时,抽片刻时间练习数式动作,舒展肢体、疏导气血即可。饭后小憩、劳作之余、闲暇空档,皆可练习,完美契合现代微运动“碎片化、低负荷、常态化”的特点。这种养生方式不耗体力、不伤元气,却能持续推动气血循环,避免经络淤堵,从根源上预防体虚、劳损、气滞等各类亚健康健康问题。

本报记者 李由

(上接4版中缝)

1401101937-1401101937
1500051134-1500051134
1500051155-1500051155
1500306604-1500306604
1500306620-1500306620
1500306624-1500306680
1500306691-1500306700
1500059166-1500059200
1401239151-1401239200
1700716552-1700716552
1700716722-1700716722
1700716901-1700716950
1700717060-1700717060
1700717076-1700717076
1700717083-1700717100
1700717109-1700717141
1600399052-1600399100
1600667481-1600667500
1600667971-1600668000
1700324746-1700324749
1800066216-1800066231
1800066372-1800066400
1700324707-1700324707
1700324716-1700324716
道路客运承运人责任保险单
1600003265-1600003299
机动车综合商业保险-新版
1500016793-1500016800
1700004258-1700004260
1700004285-1700004300
1700004554-1700004570
1700004662-1700004680
1600031758-1600031800
1500016772-1500016783
1500016633-1500016639
1600031356-1600031356
1700004420-1700004420
1700004823-1700004850
交强险(08款)保单
1500224441-1500224450
1400902051-1400902100
1600860083-1600860100
1600860511-1600860541
1601154551-1601154551
1500617552-1500617600
1300668458-1300668500
1500610965-1500610968
1600146420-1600146420
1601154736-1601154750
1700957222-1700957250
1601154780-1601154780
1700086507-1700086530
道路客运承运人责任保险单
1600003300-1600003300
交强险内置型保险标志
1701770544-1701770544
1701770559-1701770559

声明作废

▲父亲:唐海成、母亲:谭东红遗失唐立群出生医学证明,编号:J230139449,出生医院:黑龙江省宁安市人民医院,声明作废。

▲依兰县王泽雨个体运输户不慎将道路运输经营许可证丢失,车牌号:黑AU2431,声明作废。

▲黑龙江跃泰运输有限公司,不慎将黑A935J挂道路运输证丢失,声明作废。

▲遗失郑博文出生医学证明,性别:男,出生日期:2009年07月23日,母亲:李洋,父亲:郑树超,出生证编号:J230047404,声明作废。

▲王东清,不慎将道路运输经营许可证丢失。经营许可证号:230100124289。声明作废。

▲黑龙江锐信建设工程有限公司项目管理有限公司,统一社会信用代码:91230199787509790A,不慎将银行预留印鉴公章丢失,账号:23050186615100001157,开户行:中国建设银行股份有限公司哈尔滨哈尔滨支行,声明作废。

▲遗失张佳辛出生医学证明,性别:女,出生日期:2009年03月30日,母亲:刘岩,父亲:张东涛,出生证编号:J230046722,声明作废。

▲土地使用者:韩玉庚,坐落于肇东市肇兰街四委二十九组,宗地号:1868,土地使用面积:216.51平方米,土地用途:住宅。国有土地证丢失,声明作废。

▲沈阳市众邦高科饲料经销中心,注册号:2101063264177,营业执照正副本丢失,声明作废。

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313