

“40岁之前拿命换钱,40岁之后拿钱换命” 如果只会工作不会锻炼 这话绝非危言耸听

实在没空锻炼,看健身专家教您做简易操

2011 养个好习惯



锻炼身体重要性已越来越多地为人们所接受,但很多人只停留在重视的意识阶段,而缺乏相应的行动。相对三天打鱼两天晒网的率性而为,持续有计划地锻炼身体更是重要。一年之计在于春,我们倡议大家在2011年,把锻炼当做一种乐趣,养成持续锻炼的好习惯。

晚报记者 张竞映
实习生 蔺洋 杨熙萌/文
晚报记者 廖谦/图



2月26日,西郊一小,一群同事在冰雹中踢球。每周六下午踢球,是他们坚持了三年的习惯,风雨无阻。

【教练支招】

在家可做普拉提 简易操,办公室有套 颈椎操

王旗,郑州某健身房的资深健身教练,在他看来,长期在办公室的人群,在春天尤其适合做普拉提,“很多基础动作并不难,一学就会了,关键在于坚持”。另外,保健操也是一项不错的运动。

在健身房,普拉提集体课是专为在办公室工作人群所设计的。有规律地进行普拉提锻炼可纠正身体姿态,放松腰部、颈部,解决肩部问题,收紧手臂、腹部的松弛肌肉。王旗说,普拉提有一套专门的动作,需要在教练的指导下完成,不过在家里也可以做做它的简易操:

背躺在地板上,颈部放松,保持脊椎的自然弯曲。吸气5拍,慢慢吐气5拍,同时收缩腹部并起上体。

仰卧在地板上,腹部收缩,并且双脚离地。背部需要尽量贴紧地面,同时颈部放松。呼气时把脖子梗起来,使头部离开地面,同时提膝并靠近上身。

双手撑地,呈俯卧撑的姿势。腹部、臀部收紧,身体躯干呈一条直线,静止20秒。身体中心躯干轻轻地上下移动,抬起、放下,反复做12-15次。

尽管是比较缓和的身体运动,但最好还是选择在饭后一到两小时后进行,选择透气性较好的紧身运动服。运动前可以做些准备和放松的活动。运动时一定要适可而止,如果有疼痛感就要停止运动,这样可以防止肌肉拉伤。运动时间控制在一小时左右,每周可以进行三到五次的锻炼。

除了调整坐姿之外,保健操可以帮助办公室人群缓解由于长期坐立导致的颈椎问题。王旗介绍了一套简单的颈椎操。

端坐,全身不动,仅头部运动。分别做低头、抬头、左转、右转、前伸、后缩;顺、逆时针环绕动作。每次坚持10分钟左右,动作要轻柔、柔和。久而久之,会发现颈椎操非常有助于缓解压力与疲劳。教练提醒说,如果你有颈椎的问题,在做颈椎操的时候不要做大的环绕动作,这样容易使颈椎变得更不好。

【问卷调查】

不运动是因为懒,运动多为减肥

近期,我们用了一周时间,在郑州各大写字楼针对白领的运动情况作了一个简单的问卷调查。结果发现,尽管几乎所有的人都认为,规律锻炼十分有必要,但有锻炼习惯的人却是寥寥无几。

说起不运动的理由,大多数受访者表示,首先是因为没有时间;其次是缺乏运动的地方和项目,找不到合适的锻炼方式;最后就是受经济条件制约。很多人坦言,之所以没有坚持锻炼,是因为没有意志力,用一个字简单概括就是懒。市民李先生说,因为各种原因,他的运动经历已经少得记不起来了。

“每天晚上过12点才能睡,早上8点起,工作一天累得不行,根本没时间也没那个心去运动。”29岁的石磊从事金融行业,他说,会偶尔运动一下,譬如一时兴起去游泳,约几个朋友打场篮球,但坚持不下来。

大家选择运动的理由也各有不同,这些理由当中,有一个频率很高的词,那就是减肥。

“发现自己胖了,就会注意去运动锻炼一下。”27岁的技术工程师小安及4位同事均表

你有持续锻炼的习惯吗?
你多久锻炼一次?
你为什么锻炼?
你不锻炼的原因是什么?
你选择什么样的锻炼方式?
你感觉规律的锻炼有必要吗?

示,大家平时基本不会做运动,相约减肥,一起锻炼的话就会有些动力,然而,一旦体重降下去了,就又失去了动力。

调查显示,只有很少一部分人会坚持锻炼。“现在是在拼身体的时代,锻炼身体是必须的!”29岁的国家电网职工王鑫每天坚持锻炼,去健身房或者在家做瑜伽,“运动是为了健康,为了自己的身体就没有什么理由可以不运动了。”跟王鑫一样坚持锻炼的市民,少之又少,50位受访者中只有两人。

【门诊发现】

经常不运动,后果很严重

“很多常见的职业病,都和经常不运动有关。”郑州大学第一附属医院急救中心主任李莉,根据自己长期的门诊经验,概括了四大类从事办公室工作容易产生的疾病。

一是长期伏案工作造成的颈肩腰腿疼,如:腰椎间盘突出、颈椎病等。
二是室内通风不好造成的办公室工作者免疫力降低,易受到各种流行性疾病的侵袭。
三是办公室长期不运动引起的心血管疾病,如:高血脂、高血压、糖尿病、冠心病。

“不运动就等于慢性自杀,脑力劳动其实是冠心病的危险因素之一。”李主任表示,心血管病人中有70%-80%都是从事办公室工作的,“长期坐着不动,多余能量消耗不了就转化成脂肪,造成高血脂、高血压等疾病,这就增加了患冠心病的概率。”

李主任表示,以上三类疾病属于慢性病,还有一类就是肺栓塞。“长久坐着不动,体内血液不循环,特别是下肢很容易形成血栓,猛然站立时血栓突然疏通,血液就会突然上冲形成肺栓塞。”李莉表示,这是一种非常容易导致猝死的高危疾病,有效的预防方法就是坐1-2个小时必须起立活动。

【医生建议】

办公室小运动也能健身,锻炼贵在坚持

针对这几类办公室疾病,李主任给大家介绍了几种简单易行的锻炼方法。“因为办公室空间有限,一般建议做一些徒手运动,太极拳、健身操、瑜伽都是不错的选择。”李主任还提出,爬楼梯、原地步行也一样可以达到很好的锻炼效果。再者就是借助跳绳、呼啦圈等简单器材进行运动,“现在很多单位都有健身房,工作闲之余去打打乒乓球、跑跑步都不错”。

“在工作期间做一些室内运动,下班或节假日最好能配合一些户外运动。”李主任表示,每天的运动应达到一定的量和时间,以每天15-30分钟为宜,一周运动至少1到2次,“间断运动是无效的,要有一个运动状态,就是身体发热、心率达到每分钟130-150,这才是有效的运动。”

李主任特别提醒了一点,现在因为工作压力大、时间紧,很多人都忽略了运动的真正意义,“运动不仅仅可以减肥,最主要是为了自身的健康,增加心肺储备量、提高免疫力,更可以缓解因工作压力造成的精神紧张”。



周悟空 图