

# 将健身房带到你的办公室

## 随时健身就这么简单!

现代人工作忙碌,抽时间健身似乎变得更加艰难,不过美国梅奥诊所研究显示,每天锻炼3次,每次10分钟,与一次锻炼30分钟一样有效,在工作间隙休息一下,还可以帮助提高工作效率并减少长时间久坐带来的肥胖、三高等风险。如果你没时间去健身房,不妨在办公场所进行一些基础运动,随时随地活动身体。

**跳绳** 只需一根绳子,就可以进行全身锻炼。跳跃时,小腿、大腿、臀部、腹肌、手臂和肩膀都会激活,从而增强肌肉力量、耐力和爆发力。研究表明,跳绳可以提高跳跃高度、短跑能力和敏捷性。跳绳还可以强健骨骼和心肺,同时,仅跳绳15分钟就可以燃烧多达300卡路里。



刚开始跳绳时,最好慢慢来。因为下半身跳绳的主要动作是前脚掌蹬地,小腿特别用力。如果你做得太多太快,第二天可能会感到小腿酸痛。可以先做5组,每组30秒,中间休息30秒。逐渐增加跳跃的时间并减少休息时间。

**阻力带** 阻力带是增强全身力量的完美方式。顾名思义,这些弹力带通过迫使你的肌肉对抗阻力来发挥作用,从而增强肌肉力量。带子由橡胶材料制成,通常表带越厚,阻力越大。



根据2019年的一项研究,阻力带其实就像传统举重方法那样促进力量增长,许多用自由重量和举重器械进行的相同练习可以用弹力

带替代。例如,你可以站在长带的中间进行肩部推举,将手柄握在与肩同高的位置,然后将手臂举过头顶;你可以通过将弹力带缠绕在背部,握住手柄并将你的手臂向前方伸出来进行胸部推举;你还可以使用较重的弹力带增加深蹲的阻力。双手各握一个把手,双脚分开与臀部同宽,站在弹力带上,蹲下,然后重新站起来。

**哑铃** 与任何类型的阻力训练一样,使用哑铃可以帮助你增强力量和肌肉质量。拥有更多的肌肉质量会增加你的静息代谢率,从而帮助全天燃烧更多的卡路里。

办公室的快速上半身锻炼包括用哑铃单臂划船、胸部推举、三头肌伸展等。如果你是初学者,每个练习做到三组,每组重复12到20次。选择的哑铃重量应该让你在整個锻炼过程中保持适当的姿势,但能提供足够的阻力。待你的力量锻炼升级以后,可以增强重量,减少重复次数,做更多组。

**壶铃** 壶铃可以通过多种方式用来增强全身力量、爆发力、敏捷



性和心血管耐力,以及改善机动性、灵活性和关节健康。根据美国运动委员会的一项研究,使用壶铃锻炼,每分钟可以燃烧20卡路里或在20分钟的锻炼中燃烧400卡路里。这比普通人在60分钟内以每小时8公里的速度跑步消耗的热量还多。

经典的壶铃练习是摆动。双脚分开与肩同宽站立,双手握住壶铃。弯曲膝盖并使臀部向下和向后移动时,保持背部挺直。将壶铃放回双腿之间,然后用力挺胸,伸直膝盖,将壶铃摆到身前。你还可以进行许多其他锻炼,例如肩部推举和俯身划船。

虽然使用器械是一个锻炼的好方法,但即使没有任何设备也可以随时随地快速进行全身力量和心血管锻炼。

进行心血管有氧锻炼,可以尝试开合跳、原地慢跑、登山、立卧撑、空中跳绳和滑冰。对于力量训练,可以做深蹲、弓步、俯卧撑、平板支撑、臀桥、三头肌臂屈伸和仰卧起坐。

不妨交替进行有氧运动和力量运动,以使整个锻炼过程中保持较高的心率,从而最大程度地燃烧卡路里。设置一个计时器,每次锻炼30秒,中途不休息地切换到下一个锻炼。在一轮结束时,花60秒喘口气,然后再做一轮。以2到5轮为目标,具体取决于你的健身水平和锻炼次数。

常德市第一人民医院  
关节运动医学科副主任医师 林谦  
通讯员 欧阳文

许多人都希望自己皮肤白皙,其实,不管是哪一类皮肤,最重要的美白方法是防晒。毫不夸张地说:不防晒就不要侈谈美白。

据说一天晒黑后果,需要3个月才能消除,真可谓“晒黑如山倒,美白如抽丝”。造成晒黑的首要元凶是长波紫外线(UVA),它的穿透力特别强。

黑色素细胞受到紫外线照射后数个小时就会加速分泌黑色素,黑色素细胞竟然有视觉感光物质(视紫红质),对光的反应极其灵敏。不仅如此,可见光中的蓝光、紫光,以及不可见的红外线都会造成黑色素活跃。

如何防晒?日常建议使用帽子、伞、墨镜来做硬防晒,在硬防晒无法顾及的情况下,要使用SPF15、PA++以上的防晒霜;如果是在海边、高原、露天游泳等长时间暴露于紫外线且流汗、触水的情况,更应选择SPF30+、PA+++的防水型防晒霜,并至少每80分钟补涂一次。

防晒——肌肤最重要的美白方法

冰寒

## 新研究: 每天多运动20分钟 可防重病

运动对身体健康的重要性不言而喻,一项新研究则进一步证实该结论,该研究认为,每天运动20分钟可显著改善健康并降低住院风险。

这项由JAMA Network Open进行的研究观察了81717名英国参与者及其在7年期间每周的身体活动水平。结果表明,较高水平的身体活动与较低的住院风险相关,尤其是胆囊疾病、糖尿病、静脉血栓栓塞、肺炎、缺血性中风、缺铁性贫血、结肠息肉等疾病。

据该研究的作者称:“目标是每天增加20分钟中等到剧烈的身体活动可能是一种有用的非药物干预措施,可以减轻医疗保健负担并提高生活质量。”

虽然20分钟听起来并不多,但如果你正在努力寻找锻炼的时间,可以将它与一些日常任务结合起来。主要的锻炼活动有快走、水中有氧运动、骑自行车、跳舞、双打网球、远足、溜滑轮等。

当然,如果你经常跑步、游泳、健身、健步走,运动时间可能会超过20分钟。但是,如果你在20分钟内难以适应,就应该从小处着手,每天做5分钟运动,例如上下楼梯几次,然后逐渐增加到20分钟。

石纤

编译自美国《男性健康杂志》

## 运动赶走“春困”

春天到了,气候日渐转暖,人体的新陈代谢变得旺盛,耗氧量不断增加,导致大脑供氧量减少,就会使人感到困倦、疲乏、头昏欲睡,这是一种暂时的生理现象,也就是我们常说的“春困”。对付“春困”,我们可以通过规律睡眠、调摄饮食、健身运动等方法解决。

运动为何能赶走“春困”?这是因为,运动能有效地改善人体的生理机能,使身体呼吸代谢功能增强,加速体内循环,从而为身体提供更多的含氧量,使大脑清醒,赶走疲劳,消除困倦。消除“春困”的运动项目很多,最好选择有氧运动,如快走、慢跑、体操、打球、太极拳、骑自行车、游泳等都是非常好的提神运动。

春季万物萌发,户外空气新鲜,参加运动时,尽量选择户外。春天在阳光照射的树林、江河湖水边,空气中富含负氧离子,这种负氧离子会使人体血液中含氧量增加,有利于血氧输送、吸收和利用,具有促进人体新陈代谢,提高人体免疫力,增强人体机能,调节机体功能平衡的作用。所以春季选择户外运动,更能让人心神轻松愉悦。

需要注意的是,在正式运动前应做一下热身,压压腿、扭扭腰,活动下关节,使人体慢慢进入运动状态,以避免运动损伤的发生。运动结束后,要做一下整理运动,尤其是强烈运动后,要让心肺有一个适应的过程,以避免运动后



产生疲劳。

另外,春季风大,气温不稳,要注意天气变化和保暖。春季在户外运动时,肢体裸露部分不宜过大,以防受寒引起关节不适。初春时,晨练不宜太早,初春的清晨气温较低,外出运动易受寒。运动出汗后,要先用纸巾擦干,再脱减衣物,防止感冒。

王海军