



【编者按】在快节奏的现代生活中，久坐不动的办公族和居家工作者越来越多，随之而来的身体僵硬、肌肉疲劳、代谢减缓等问题也逐渐凸显。为了帮助大家在日常生活中轻松融入运动，改善健康状况，大众卫生报和新湖南·湘健频道联合推出《每日微运动》专栏。我们将通过简单易行的运动指导，结合最新的运动科学研究，为读者提供针对不同场景的微运动建议。无论是在办公桌前的小幅度伸展，还是在家中的碎片化健身，都能让你在繁忙的生活中找到锻炼的乐趣，提升身心活力，拥抱健康生活。

办公族，每天做点微锻炼 改善全身健康

众所周知，久坐行为对健康有一定的负面影响，对于长期久坐的办公室工作人员来说，微锻炼作为一种身体活动，可能是一种创新的解决方案。那么，什么是微锻炼？人们怎样从微锻炼中获得健康好处？

什么是微锻炼

微锻炼是指短时间（1~10分钟）身体活动的集合。微锻炼也被称为即时身体活动、即时锻炼、工作场所运动。人们尤其是办公室职员，可以在一天中不定期地在办公桌、工作站和公共设施（例如洗手间、大厅）进行微锻炼，暂时摆脱工作，重新投入到身体活动和锻炼中，以改善新陈代谢和身体健康。

久坐不动， 这些疾病风险增加

对于每个人来说，长时间坐在车里通勤或坐在椅子上工作都可能带来多种健康问题，例如因姿势不当而导致的肌肉骨骼疼痛、血管血栓形成风险增加、代谢综合征和能量消耗降低。这种久坐的工作生活方式会增加糖尿病、肥胖症和心血管疾病的风险。

微锻炼的健康益处

微锻炼的好处包括有可能扭转或减少缺乏身体活动的有害影响，使上班族更容易达到身体活动指南的运动要求，燃烧卡路里，重建肌肉，减少不活动时间和身体压力，帮助健全认知和心理功能，改善情绪和工作满意度，增强耐力和精力，并防止长期健康风险。



如果长期进行规划，微锻炼可能会很有效。例如，长时间工作或长时间坐着的人可以定期和频繁地进行短时间锻炼，以帮助降低肌肉紧张、腰痛等的可能性。

如何将微锻炼 融入繁忙的日程

为了打破久坐的危害，运动是关键。办公一族应引入不同的活动、通过体育锻炼来对抗长时间坐着的影响并改善整体健康状况。

研究表明，在工作场所定期休息有助于保持健康。仅仅是站起来定期走动就能带来积极的变化。积极的影响包括增加肌肉活动，通过保持更好的肌肉平衡来减轻姿势对身体的压力。在理想的工作环境中，单位可以为职员提供健身器材、乒乓球或现成的伸展或强化运动，以便在休息期间锻炼身体。对于个人而言，还有更简单有效的替代方案：例如，爬楼梯或在户外短暂散步，以及在工作场所进行有针对性的简单锻炼，这些都可以融入到工作日中。

掌握快速有效的锻炼技巧

为了让办公室工作人员进行持

续、简单、快速和有效的锻炼，安全性、强度、环境适应性和功效应该是首要考虑因素。最典型的运动形式是步行、下蹲和伸展运动。

核心运动也比较适合作为微运动形式。平板支撑是最有效的核心锻炼，因为它需要腹部肌肉来保持姿势。桥式运动也是一种很好的核心锻炼，可以锻炼背部和腿筋，以及股直肌和髂腰肌。建议同时进行这两种锻炼，以锻炼背部和躯干前部的肌肉。

简单有效的力量或阻力训练也适合作为微运动，如俯卧撑、仰卧起坐等。这些小而频繁的身体干扰可以改善办公室职员久坐不动和不活动的行为，从而提高情绪，提高工作效率和表现，减少工作压力和疲劳。

以上这些微爆发的活动是一种简单方便的方式，可以让久坐不动的职员保持活跃并养成新的锻炼习惯，最终改善健康状况并提高幸福感。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)

主任医师、星沙院区骨伤科

一病区主任 胡伟国

通讯员 周溪琳

伸展锻炼“毛巾操”

做运动可以在家中就地取材，比如，我们日常生活中常见的毛巾，就是一种非常好的锻炼工具。下面这套毛巾伸展操，可以有效地锻炼肌肉，提升脾脏功能，并使身体达到好的自然状态。

1. 臂部运动 取坐位，两手握住毛巾的两端，双手同时上举，尽量向左、右两个方向的后方用力拉伸，挺直腰背，两侧交替，重复做。

2. 臂腰运动 坐在椅子上，两手握紧毛巾，前举与两肩平行，腰背挺直，分别用力向左、右两个方向转动腰部，每做2次后换

方向再做。接下来，两脚分开，两手握住毛巾，两臂上举与肩平行，弯腰，一侧手臂在两脚之间用力触及地板，另一侧手臂则要绷直在耳朵边上，两侧交替重复做。

3. 臂腹运动 坐在地上，两腿伸直，两手握住毛巾，平举与两腿平行，然后直腿尽量上抬，身体呈“V”字形，再还原到原来位置，重复做。

4. 臂背运动 俯卧，两手向前伸直，握住毛巾的两端，身体以背部为中心，腿脚绷直，与手臂和头部同时向上用力抬起。

5. 腿部运动 取站位，右腿伸直，用毛巾套住左脚脚底，向上提，用力伸直1-2次后，换腿进行，重复做。接下来，两手握住毛巾两端，伸直平举向前下屈伸腰腹，手用力触地，而腿要伸直，重复做。最后，一手握住毛巾在头上有节奏地环绕，然后身体跳起，让毛巾在脚下环绕，不要让毛巾碰到脚。

6. 伸展运动 两手握住毛巾，两臂同时上举，向后用力，一脚支撑地面，另一只脚与臂同步，向正后方踢。两脚交替进行，重复做。

王海军

7招减掉小肚子

很多人对肚子上的肉无可奈何，近日，美国知名胃肠病学家、乔治城大学医院助理教授罗宾恩·泽坎专门撰文，教你通过饮食减掉腹部脂肪。

1. 少吃盐 高盐食物能刺激食欲，从而更多地积累腹部脂肪。如果觉得味道寡淡，可以用醋或者一些香辛料来调味。

2. 尽可能回家吃饭 在外吃饭会增加垃圾食品、高热量食物的摄入，如果一定要在外应酬，饭后可以散步回家。

3. 饥饿的时候吃零食 饥饿的感觉袭来时，很多人忍着不吃，这其实并不正确。食欲反弹后，会摄入更多的高热量食物。不妨在饥饿时吃点零食，如水果、酸奶，能增加饱腹感，以减少正餐摄食量。

4. 晚餐要早吃 从生理学角度看，天黑后胃收缩就减少，晚饭吃太晚不利胃排空食物，妨碍进一步消化。

5. 少吃高脂食品 晚饭少吃高脂食品，肉类、奶酪、蛋黄酱等会影响胃及时排空食物，不利消化。

6. 高纤维食物要适量 蔬果富含的食物纤维固然有利消化，预防便秘，但一顿吃太多，也会因纤维的刺激，导致胃肠不适，过犹不及。

7. 小口喝水 小口喝水对促进食物消化很有帮助，大口喝水会冲淡消化液，不利消化。要在两餐之间喝，吃饭时喝水影响消化。

雨晴

太极拳—— 帮助逆转大脑衰退的独特运动

随着年龄增长，身体和大脑都会发生明显的变化。大脑中的某些区域开始萎缩，神经元活动减弱，血流量减少，导致记忆力衰退、学习新事物变得困难。然而，研究表明，保持身体健康可以延缓这些衰退过程，其中太极拳作为一种身心合一的运动，具有显著的认知益处。

2023年《内科医学年鉴》发表的一项研究表明，太极拳对记忆力衰退有积极作用。研究将318名老年人分为三组，分别进行认知增强型太极拳、常规太极拳和伸展运动训练。经过6个月的训练，常规太极拳组的认知评估分提高了1.5分，相当于减少了3年的认知衰退；而认知增强型太极拳组的分提高了3分，相当于延缓了6年的衰退。

太极拳通过激活大脑中与认知灵活性、决策、视觉处理、记忆和运动控制相关的区域，增强大脑各区域的连通性，从而提高认知功能。此外，太极拳还可能增加与视觉处理、记忆检索、自我意识和语言理解相关的大脑灰质体积，有助于减缓痴呆症的进展。

太极拳不仅是保持身体健康的运动，也对大脑健康有深远影响。通过这种简单而有效的锻炼方式，我们可以延缓大脑衰老，改善认知功能，让生活更加充实。

王胡