

# 每天锻炼 15 分钟 极大缓解工作压力

澳洲一项调查显示,几乎一半的职场人士一天大部分时间都在坐着。即使在忙碌的工作间隙,很多人也会通过刷社交媒体或看电视来打发时间。日本全球知名运动用品品牌 ASICS 的全球研究发现,连续在办公桌前坐 2 小时后,精神状态就会下降,坐满 4 小时后,压力明显增加。

久坐不仅会增加压力,还可能带来健康风险。根据澳大利亚健康与福利研究所的数据,缺乏运动是心脏病、2 型糖尿病、骨质疏松症等慢性疾病的主要风险因素。规律的运动不仅有助于改善健康,还能有效降低高血压、高胆固醇和肥胖的风险。

## 每天锻炼 15 分钟, 显著减少压力

长期久坐不健康,但每天只需 15 分钟的运动就能很大程度上改善这种情况。伦敦国王学院运动与心理健康研究员布伦登·斯塔布斯博士的研究表明,每天只需增加 15 分钟的运动时间,员工的精神状态提升了 22%。不仅如此,每周连续运动还可以降低 14% 的压力水平,并提升 33% 的工作效率和 28% 的专注力。

## 如何将运动融入日常生活

悉尼大学的一项研究发现,每天进行 3 至 4 次一分钟的高强度运动,能显著改善健康,甚至将过早死亡的风险降低 40%。任何运动都有效,建

议结合有氧、力量训练和伸展运动。

**利用时间** 利用“等待时间”进行运动。例如,等待加热午饭或等水壶烧开时间,可以做几组提踵运动。

**边走边开会** 为了增加运动量,可以在开会的时候选择边走边聊天,而不是坐着开会。同样,打电话的时候也可以走动一下。

**设定运动提醒** 在日常生活中加入小运动提醒。比如,每次去洗手间时做几次深蹲,或者在装水瓶时做一些跑步动作。

**早起运动** 建议提早 30 分钟起床并进行锻炼,早上的运动可以帮助你以积极的心态开始新的一年。

**午休时间运动** 不要在午



休时间继续工作,而是外出散步,既可以增加步数,也可以放松心情,减轻压力。

**与家人一起运动** 让家人也参与运动,特别是晚上或周末的家庭时光。简单的活动,比如和孩子们踢球、骑自行车,都可以让我们动起来。

**让家务变成锻炼** 做家务也是锻炼的好机会。例如,吸尘、园艺或洗车都是体力的活动,有节奏、有目的地做这些事,可以让家务变得更有锻炼效果,仅仅半小时的家务运动就能消耗大约 106.1 千卡的热量。

健身指导员 章如龙

## 巧用护肤品 有趣更有效

学会下面的方法,不仅能使护肤变得更有乐趣,还能收到意想不到的效果。

1. 磨砂膏中混入洗面奶和温水,美肤不伤肤。通常情况下,我们一般 10 天或者 1 周需要做一次磨砂洗面或者角质护理。有些朋友可能会担心,直接使用磨砂膏涂在皮肤上,里面的颗粒物会不会伤害皮肤?此时,不妨在磨砂膏中混合洗面奶和温水,这样磨砂膏会变得非常柔软,既能去除角质,对肌肤亦不会有太大伤害。

2. 化妆水直接拍脸上,不如做个化妆面膜。和直接用手把化妆水拍在脸上相比,用湿润的化妆棉做个面膜,效果可以提高好几倍。

3. 用手温热护肤品,使其渗透效果更好。直接将护肤品涂抹在肌肤表面,很难使护肤品中的抗氧化等成分渗透到肌肤内,如果能先用手温加热化开护肤品,再将其涂抹到脸部或者颈部,则会使护肤品发挥其最大的作用。

郴州技师学院  
美容专业教师 梁燕

## 健身前,做好充分准备

人们在健身运动时,不乏有运动伤害的事件发生,有很多情况是因为健身前没有做好充分的准备造成的。为在健身中取得良好的健身效果,确保健身安全,健身前一定要注意做好几件事。

**制定科学的健身计划** 每个人的体能和身体状况不同,健身前要根据自身情况,选择适宜的健身项目和动作,切莫急于求成,盲目加大锻炼强度、延长训练时间。循序渐进,适时调整,以取得最佳健身效果。

**做好充分的准备活动** 准备活动缺乏或不适当,是造成健身受伤的首要原因。健身前不做准备活动或准备活动不充分,身体的肌肉、韧带、关节没有完全活动开,身体器官不能适应,很容易造成肌肉拉伤,关节损伤等伤害。如果准备活动过度,也会使身体提前疲劳,而在正式健身时得不到最佳状态。

**认真检查器械和场地** 健身前,要对器械和场地进行检查,避免器械、场地故

障引起的伤害。我们使用健身器械前,要检查一下器械是否有损坏、螺丝松动等异常现象,有问题的器械要做好处理或找服务人员解决后再使用。观察场地是否湿滑、无有障碍物等情况,在锻炼过程中做好规避。

**适当选择健身教练** 对于初学者,最好选择健身教练进行指导,以帮忙确定自身能和健身目标,选择合适的健身项目和计划。对于游泳、攀岩等有危险性的健身项目,一定要在体育指导员的指导下进行锻炼。健身教练也有利于帮助我们规范动作,避免伤害。

**准确判断身体状态和环境** 健身前,评价一下自己的身体状态,是否有身体不适或休息不足等情况,此时应选择强度较小的健身项目。气温过高或过低时,尽量选择室内健身,避免中暑或冻伤事件的发生。此外要根据环境适时增减衣物,避免空腹和饭后立即运动。

王海军

## 想要降低血压? 试试靠墙蹲

运动在控制高血压方面具有显著效果。2023 年发表在《英国运动医学杂志》上的一项荟萃分析研究了约 1.6 万名参与者,发现某些特定运动对于降低血压更为有效,尤其是等长腿部伸展(静态腿部伸展)。

等长腿部伸展可以有效降低收缩压和舒张压,收缩压是心脏跳动时动脉壁上的压力,舒张压则是在心脏放松时的压力。通过等长运动,两种血压都能得到降低。研究表明,靠墙蹲是最有效的等长运动之一,能够显著降低血压。靠墙蹲的具体方法如下:

1. **起始位置** 背靠墙站立,双脚与肩同宽,脚尖朝前,脚离墙大约半米。确保肩膀和背部紧贴墙面,双臂自然垂放或交叉在胸前。

2. **下蹲** 慢慢弯曲膝盖,将身体向下滑动至大腿与地面平行,膝盖和脚尖在同一垂直线上,呈坐姿。背部和臀部始终紧贴墙面,避免前倾。

3. **保持姿势** 在下蹲位置保持 30~60 秒,确保肌肉保持紧张。初学者可从 30 秒开始,逐步增加时长。注意保持均匀呼吸,避免屏气。

4. **恢复站立** 时间到达后,缓慢起身,稍作休息后重复 2~3 次。

在练习时,应确保膝盖与脚尖对齐,避免膝盖过度向前,以防受伤。如果感到膝盖或腰部不适,应立即停止并调整姿势。

需要注意的是,等长运动并不适合所有人。患有严重高血压或心脏病的人应在医生指导下进行锻炼。此外,健康饮食、控制体重、戒烟戒酒等也是管理血压的重要部分。

健身教练 程溪

## 练习平衡的 5 个理由

平衡训练不仅仅是老年人的专属,它对各个年龄段的人都大有裨益。以下是你应该练习平衡的五个原因。

**日常活动更轻松** 当你拥有良好的平衡感时,无论是提着重物、拿取高处物品,还是乘坐自动扶梯,都会更加自如。幸运的是,任何年龄都可以通过锻炼来提高平衡感,同时保持背部、腹部和腿部肌肉的良好状态,这样即使在需要更多力量的情况下,也能保持身体稳健。

**应对冬季滑倒风险** 冬季来临时,人行道上的黑冰常常让人猝不及防。但除了穿防滑鞋外,强壮的肌肉和良好的平衡感也能在关键时刻帮助你快速反应,避免跌倒。研究表明,通过增强肌肉力量,跌倒的几率可以减少一半,这尤其适用于女性,因为她们的腿部肌肉力量通常比男性更容易衰退。

**远离足部问题** 脚踝的灵活性对保持平衡至关重要。简单的锻炼如踮脚站立,能够强化腿部的小肌肉,从而减轻腿部的相关问题。通过在不同地面行走,也能改善脚踝的灵活性,赤脚行走更是不错的选择。

**减少运动伤害** 将力量训练与平衡练习相结合,可以降低近 40% 的运动损伤风险。在体操等运动中,平衡的重要性已被广泛认可。适当的平衡练习,如跳跃和深蹲,最好在平坦或柔软的地面上进行,平衡板则是理想的辅助工具。如果感觉不稳,可以借助椅背或栏杆进行支撑。

**提升大脑功能** 在人群中穿行,不仅锻炼了身体,还能有效刺激大脑,因为你需要分散注意力以应对复杂的环境,如行人、街道不平、广告牌和车辆等。在安静的街道上,你可以尝试倒着走,这是一种对大脑和身体都有益的训练方式。

曹诗楠