

不仅需要锻炼，也要“微运动”

我健身

江苏省体育局 联合出品 297
扬子晚报 出品

(每周三出版)

江苏省科学健身指导专家团
成员:戴剑松 副教授

自动化、信息化时代的到来,使得人们无论是在工作生活中,还是日常交通出行中,身体活动量都大为减少,加之锻炼不足,使得缺乏运动成为人们最主要的行为特征。正是因为如此,运动不足已经取代吸烟,成为危害人类健康的头号问题。事实上,大量科学研究无不一致的证明,久坐不动与多数慢性疾病如肥胖症、高血压、冠心病、糖尿病等的发生密切相关。

如何更好地增加运动,减少久坐就成为一十分重要的健康命题。当然,积极参加运动健身显然是最佳的解决方法之一,这也是为什么如今健走、跑步、骑行、打羽毛球等运动如此风靡的原因。除此以外,尽可能增加日常生活中那些点点滴滴不起眼的活动,让自己更积极地投身工作、生活乃至交通出行,也是一种十分重要的生活理念,这种理念被称之为“微运动”。



1 用身体活动的概念囊括运动健身的概念

在展开今天的讲解之前,首先给大家普及一个十分重要的、国际上应用更加广泛的概念——“身体活动(physical activity)”,所谓身体活动是指由骨骼肌收缩产生的,可以在基础代谢水平之上增加能量消

耗的活动,是不是听起来特别拗口,没法理解?通俗点说,只要不是静坐不动,比如玩手机、打游戏、看电视、用电脑、伏案工作等等,其他活动都属于身体活动,走路、跑步、打球、健身、游泳、做家务、骑自

行车、遛狗、陪孩子玩耍、广场舞……都属于身体活动。换句话说,只要涉及身体大肌肉参与收缩的活动都是身体活动,而没有大肌肉参与的活动就属于静坐不动。

2 为什么人类的身体活动量在减少

身体活动基本可以分为四种类型:工作中的身体活动;家务中的身体活动;专门的体育锻炼;交通出行的身体活动。

为什么我们说现代人静坐少动,其实我们对照这四种身体活动的分类,就可以很明显地看到:

工作中的身体活动有多少?工业自动化时代的到来,使得即使是产业工人

劳动强度也显著降低,伏案久坐成为绝大多数人的工作方式。

家务活动有多少?家用电器的普及使得洗衣、洗碗、扫地这些常见家务活动也显著减少。

运动健身的人有多少?虽然跑步的人看上去那么多,但事实上相比庞大的人口基数,运动爱好者其实也没有想象中那么多,很

多人严重缺乏体育锻炼。

积极的交通出行有多少?城市的日渐扩大、机械化交通工具成为主流,人们大多乘坐公共交通工具或是私家车出行,交通出行采用步行和骑自行车出行的人其实也不多。

所以综上所述,从以上四种主要身体活动类型来看,人们的活动量无疑都是呈现下降趋势,如何改变呢?

3 想要增加身体活动量,仅仅依靠体育锻炼是远远不够的

因此如果想要改变人们缺乏活动、习惯于静坐少动的日常行为模式,就得从以上四个维度加以综合考虑。体育锻炼作为身体活动的重要来源,当然是最值得提倡和鼓励的,所谓体育锻炼或者说运动健身,在专业上是指有目的、有规律、以提高一项或者多项身体素质为目的的专门的身体活动,也就是说专门抽出时间来进行的以强身健体为目的的活动属于体育锻炼的范畴。可是这一方面需要有时间,一方面也需要有

毅力坚持进行,多少人说自己没时间健身?又有多少人倒在无法坚持锻炼的道路上呢?

除了运动健身,如果能从工作、生活、交通出行中增加自己的身体活动,其实也可以显著地增加能量消耗,并且有益健康。当然,我们的工作,生活、交通出行方式是不可能发生根本性的改变的,但那些点点滴滴、微小的行为改变,比如走楼梯替代坐电梯、用步行骑自行车替代私家车出行、家务活动,积少成多同样可

以带来显著的健康价值。

这里给大家介绍著名的身体活动金字塔,大家也许都听说过膳食金字塔,什么是身体活动金字塔呢?它是指塔基的活动,比如步行、家务活动等要尽可能多,塔身是体育锻炼,意味着每周要拿出专门时间进行体育锻炼,而塔尖是看电视、玩游戏等静坐活动,这类活动应当尽可能减少。身体活动金字塔就是要鼓励人们既要花整块时间锻炼身体,也要增加零散的、点点滴滴的“微运动”。

4 微运动与体育锻炼一样,同样具有很好的健康价值

大量研究发现,日常生活中那些零散的、点点滴滴的微小运动同样有益健康。这里给大家举几个例子。

有氧运动之父,运动健身领域的权威专家库珀曾做过一个著名对照研究:一组人群学习如何在日常生活中增加活动,比如走路上班,在机场等待航班起飞时不是坐着,而是来回走动等

等,另一组人群参加规律的体育锻炼,发现两组人群健康收益是同等有效的。

一项著名的针对上海市妇女的6年跟踪研究发现,生活中零散、非结构性的身体活动(如家务)在促进健康方面的效果虽然不如健身明显,但仍可以显著降低癌症、心血管疾病的死亡率,充分证实了增加日常生活活动的重要性。

发表在最新《英国医学杂志》上的一项研究表明,骑车上班的人,死于癌症的风险降低45%,患心脏病的风险降低46%,虽然这并不意味着你开始骑车,就会将癌症风险降低45%,但可以明确的是,即便不是有目的的骑行健身,日常交通采用骑行也会显著有益健康。

5 怎样才能增加微运动呢

其实,微运动是一种理念,是一种生活方式,它提醒我们能多动动就多动动,能少坐就少坐,只要你有这样的理念,生活中的微运动是无处不在的。

1、用走楼梯替代坐扶梯电梯

在地铁出行中,用走楼梯替代坐扶梯是最容易实现的微运动了,也许只有几十步,但在能量消耗方面的差别也是显著的。此外,在不高的楼层中,采用走楼梯而不是做电梯也是微运动的最佳体现之一。

2、用步行和骑行替代乘坐交通工具上下班

如果你家距离上班地方不是太远,用步行、骑自行车替代乘坐交通工具,也是一种良好的微运动,共享单车的流行也确实解决了最后一公里难题,让人们不用再焦急等待交通工具,也不用总是采用高耗能低效率的私家车出行,从这个角度来看,共享单车的确是绿色出行,有益健康的一种创新交通方式。

3、每工作45分钟到1小时,起身活动一下

在伏案工作或学习中,提醒自己每隔45分钟到1小时,起身走动一下,动动胳膊动动腿,都是很好的微运动,不仅可以让我们换换脑子,也可以增加能量消耗。现在甚至还有边工作边走路的办公跑步机。

4、乘坐公共交通工具下班,提前一站步行或骑行回家

如果说上班我们通常要赶时间的话,在没有时间约束的下班途中,如果你是乘坐地铁或者公交,我们完全可以提前一站下车,然后多走个20分钟,或者骑共享单车回家。

5、多做做家务

家务以琐碎著称,就是这些琐碎的活动,积少成多,相比静坐,也会显著增加能量消耗。所以家务活动看似占据时间、每日重复,但它也能带来健康收益。

6、陪孩子玩耍

如果为人父母,当然要陪伴孩子,陪伴就是最好的教育,陪伴有益孩子成长,增进亲情,同样陪伴孩子玩耍对于父母而言,也可以增加能量消耗,有益健康。

7、遛狗

家有宠物,每日将宠物带到室外活动,其实也增加了自己的活动,也有不少有趣的研究证实了养有宠物的家庭,家庭成员往往健康水平更高,这大概来源于遛狗带来的健康益处吧。

8、不是总想着车越近越方便,适当把车停得远一点,多走走路

当我们开车去商场或者其他地方时,往往在停车场绕来绕去,希望停在一个距离商场入口最近的车位,其实有时把车停得远一点,多走走路,这就是微运动呀。

9、养花种草

养花种草作为一种园艺活动,不仅用绿色植物给家里带来生气和活力,也是一种重要的微运动,老外往往住的都是别墅,所以特别强调园艺活动,我们人多地少,虽然不可能人人住别墅,但在家种些花草,也可以实现健康生活。

10、等待时,来回走动而不是一直坐着

当我们坐火车飞机时,总不免等待,不要在座椅上一直坐着,来回走动走动,践行微运动,你就是更加积极的人。

第八届中国海安河豚节 长三角休闲旅游体验季海安站圆满举行

畅游幸福之城海安,品味河豚之乡美景。5月13日上午8点30分,第八届中国海安河豚节暨长三角休闲旅游体验季活动在奥体中心拉开帷幕。

本届河豚节由海安县人民政府、南通市旅游局、江苏省餐饮行业协会主办,海安县旅游局、海安县体育局承办,此外还邀请到了陕西省略阳县党政考察团以及江苏、安徽、浙江、上海三省一市的体育局领导共同参与体验。开幕式现场人山人海,共有超过1000名市民参加活动。县委书记顾国标宣布河豚节正式开幕。在随后的“沪上百车游海安”以及“城市印记定向赛”活动中,旅游达人和体育爱好者分别以自驾和徒步的形式,将海安各旅游景点串联成线,丈量幸福之城海安,开幕式活动由此推上高潮。

本届中国海安河豚节以“河豚之乡 休闲海安”为主题,以“旅游+体育”“旅游+休闲”“旅游+环保”为理念,推进旅游、体育、环保融合发展,充分发掘海安旅游资源,唱响“河豚之乡、休闲海安”城市品牌,加速建设文明海安、健康海安、幸福海安!整个河豚节将于6月16日闭幕,为期35天。活动期间,除开幕式外,还将陆续举办“豚之声”——寻找最IN原创手机视频;“豚之趣”——河豚之美,跟随你动;“豚之秀”——快闪舞蹈show;“豚之行”——河豚之美,让你看见等系列主题活动,可谓精彩纷呈、惊喜体验不断。

旅游业是新兴产业,方兴未艾。海安人民的辛勤创造,成就了海安的河豚美食和旅游文化,“游海安、品河豚”已成为海安旅游的金字招牌。在新时代新常态下,海安将创新体制机制,夯实发展硬实力,不断塑造“河豚之乡 休闲海安”品牌形象,努力把旅游业培育成国民经济战略性支柱产业,使之成为海安城市形象的一张靓丽名片。

总结

在静坐不动成为人们主要生活方式的时代下,增加活动已经上升到拯救人类的高度。增加活动既要提倡人们积极投身体育锻炼,也要鼓励大家采用更多微运动的方式,点加面的结合,才能有效增加能量消耗,有益健康。