

运动必须坚持30分钟以上才有效?这可不一定!

碎片化运动也可轻松解锁职场活力

记者 张晓丽 济南报道

世界卫生组织(WHO)将久坐列为重要健康危险因素,长期缺乏运动,会显著增加肥胖、2型糖尿病、心血管疾病及颈腰椎退行性病变的风险。然而,高强度工作挤占整块运动时间,让系统性健身成为“奢侈”。此时,不妨试一试碎片化运动。

长期久坐的危害

世界卫生组织(WHO)警示:每周久坐超过8小时且缺乏运动,全因死亡风险显著升高。久坐对身体的伤害具有隐性、累积性。

颈椎损伤:久坐时腰椎压力是站立时的2—3倍,易引发颈椎退变、腰肌劳损、腰椎间盘突出。

循环代谢下降:下肢血流减慢,血液黏稠度上升,提升静脉曲张、血栓风险;基础代谢降低,腹部脂肪堆积。

大脑与精神状态下滑:脑部供血供氧不足,出现头晕、注意力下降、焦虑、慢性疲劳。

慢病风险升高:与肥胖、2型糖尿病、心血管疾病发病风险上升直接相关。

中国疾控中心建议:每坐1小时,应起身活动2—3分钟,这种碎片化运动,可显著降低久坐带来的健康危害。

什么是碎片化运动

所谓碎片化运动,是指将每日运动总量拆解为多个短时段、低强度、易操作的身体活动,利用工作、通勤、休息等零散时间完成,无需专门场地、专业器械与运动着装,随时随地可以开展。

依据国家卫生健康委《中国人群身体活动指南(2021)》:成人每周至少应完成150分钟中等强度有氧活动,或75分钟高强度有氧活动;当无法连续完成时,每次10分钟以内的短时活动,多次累计可达到同等健康效益。碎片化运动完全符合国家

在快节奏的现代职场,长时间伏案、久坐不动已成为上班族的常态。颈椎僵硬、腰背酸痛、眼睛干涩、精神困倦、代谢下降等亚健康问题接踵而至。碎片化运动凭借简单、高效、易坚持的优势,成为最适配职场人群的科学健康方案。

碎片化运动无需专门场地,不用复杂器械,可随时随地开展,既能缓解身体疲劳,又能提神醒脑,真正实现工作与健康两不误。

 <p>1 手掌擦颈</p>	<p>用左手掌来回摩擦颈部,口中默念8下后,开始捏后颈。然后换右手。有助于颈部放松。</p>	 <p>2 左顾右盼</p>	<p>头向左转90度,停留3秒,再向右转,停留3秒。做两个8拍。</p>
 <p>3 前后点头</p>	<p>把颈尽量向前伸,停留3秒,再向后仰,停留3秒。做两个8拍。</p>	 <p>4 旋肩舒颈</p>	<p>双手置两侧肩部,掌心向下,两臂先由后向前旋转20—30次,再由前向后旋转20—30次。</p>
 <p>5 颈项争力</p>	<p>左手放在背后,右手手臂放在胸前,手掌立起向左平行推出。同时头部向右看。保持几秒钟。再换左右手。</p>	 <p>6 摇头晃脑</p>	<p>左右,前后,360度旋转5次,再反方向旋转5次。</p>

指南要求,是科学、可及、可长期坚持的全民健康方式。

对职场人士而言,碎片化运动零门槛、不占用工作时间,既能放松肌肉、缓解疲劳,又能提神醒脑,提升效率,真正实现“工作健康两不误”。

“运动必须连续30分钟以上才有效”是普遍误区。

美国运动医学会证实:每日累计8—10次、每次3—5分钟的轻中度活动,可有效改善血液循环、缓解肌肉紧张、提升心肺适能。

国家体育总局《全民健身科学指导手册》指出:短时间、多次数、低强度活动,特别适合办公人群与中老年人,可有效缓解疲劳、改善体态、愉悦情绪。

运动时身体分泌的多巴胺、内啡肽,被称为“快乐激素”,能有效缓解压力,改善情绪,实现身体放松+大脑提神双重收益,让工作状态更稳定高效。

职场人士工位实操

结合国家卫生健康委推荐的职业人群健康干预规范,专家为职场人士整理了一套不占地、不扰民、不伤身的工位运动方案。

每小时必做:颈肩腰放松

颈部舒缓:缓慢低头、仰头、左右侧屈、轻柔转头,每个动作保持3—5秒,力度柔和。

耸肩扩胸:双肩用力上耸保持2秒后放松,重复10次;双臂打开扩胸,改善含胸驼背。

腰部拉伸:站立,双手交叉上举,身体缓慢向左右侧弯,放松腰背肌群。

坐姿可做:下肢与核心激活

坐姿抬腿:坐于椅子前半段,背部挺直,单腿缓慢抬高保持5秒,双腿交替,促进下肢循环。

收腹训练:坐姿时有意识收紧腹部,保持10秒后放松,强化核心、减少腹部赘肉。

腕踝转动:工作间隙转动手腕、脚踝,缓解关节僵硬,预防“鼠标手”与下肢水肿。

黄金时段:通勤与午休运动

通勤:提前一站下车快走;上下楼优先走楼梯。

午休:饭后慢走3—5分钟再休息,避免餐后立即趴睡,减轻肠胃与颈椎负担。

依据中国健康教育中心建议,职场人坚持碎片化运动,要牢记三个要点。

定时提醒:每坐50—60分钟,起身活动2—3分钟,形成肌肉记忆。

强度适中:以身体微热、肌肉放松为度,不剧烈、不气喘,不影响工作秩序。

颈腰椎病、心血管疾病等人群,运动前应咨询医师,选择适配动作,循序渐进。

坚持一段时间后,多数人会明显感觉:下午不再昏沉,思维更清晰、肩颈酸痛减轻、工作效率显著提升。

健康不是奢侈品,而是融入日常的好习惯。碎片化运动让职场人在有限空间与零散时间里,轻松实现“工作健康两不误”。

新生儿黑白颠倒咋办?

妇幼专家教您3步调好生物钟

记者 秦聪聪 济南报道

新手爸妈常因新生儿“黑白颠倒”的作息心力交瘁:宝宝白天嗜睡难醒,夜晚却哭闹不休、精神十足,全家跟着熬夜晚睡。对此,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)医生表示,新生儿尚未建立昼夜节律,黑白颠倒是正常生理现象,无需焦虑,通过科学的三步法,就能帮宝宝调对生物钟,让全家恢复安稳睡眠。

据介绍,新生儿的生物钟需要外界环境信号的引导,光线、声音和规律作息是调整核心,家长只需做好“白天唤醒、夜晚安抚、规律作息”三步,就能逐步帮宝宝建立正确的昼夜感知。

第一步,白天营造明亮且有轻微声响的环境,唤醒宝宝的昼夜感知。拉开窗帘让自然光进入房间,正常进行说话、做家务等日常活动,无需刻意保持安静;宝宝醒着时,多进行抚触、视觉追视等互动,喂奶也在明亮环境中进行;若宝宝单次小睡超过3小时,需轻轻唤醒喂奶或喂水,避免白天睡眠过长。

第二步,夜晚打造暗光、安静的睡眠氛围,传递入睡信号。

傍晚后拉上窗帘,仅开亮度能看清宝宝的柔和小夜灯,喂奶、换尿布全程避免强光刺激;说话、行动尽量轻柔,减少环境噪

声;宝宝夜间醒来,仅完成喂奶、换尿布等必要护理,不逗玩、不互动,喂完后及时放回床上;建立固定睡前流程,如换睡衣、裹襁褓、唱摇篮曲,通过仪式感让宝宝形成入睡预判。

第三步,把握入睡时机,建立规律作息。白天小睡控制在1—2小时,上午、下午各安排1—2次,傍晚5点后尽量不安排睡眠;固定夜间入睡时间,建议在晚8—9点,即便宝宝不困,也按睡前流程引导;宝宝夜间浅睡眠出现哼唧、扭动时,先观察不急于干预,避免彻底唤醒;无论周末还是外出,均保持相同作息节奏,让生物钟更快稳定。

同时,医生也给出避坑指南,提醒家长避开四大误区:不要抱着宝宝白天睡,避免睡过沉且养成抱睡依赖;夜间不用抱睡、奶睡哄睡,防止形成入睡依赖,导致夜醒频繁;不盲目干预宝宝浅睡眠,新生儿浅睡眠期间的轻微动静属正常现象,切勿打断睡眠周期;调整生物钟切勿操之过急,多数宝宝1—2周会有明显效果,需坚持科学操作。

每个宝宝的体质和适应能力不同,调整生物钟的速度存在差异,家长无需相互攀比,按宝宝的节奏进行即可。若宝宝在调作息期间,出现哭闹剧烈、拒奶、精神萎靡等异常情况,并非单纯的黑白颠倒,需及时到医院新生儿科就诊,排查肠胀气、身体不适等问题。

手抖就是帕金森吗?

这些情况要警惕

健康问答

端水杯时指尖颤动,伸手取物时双手莫名发抖,生活里不少人遇到这样的情况,心里都会忍不住暗自担心:是不是患上帕金森病了?

随着老龄化程度加深,帕金森病逐渐成为大众熟知的老年慢病,也让手抖成了很多人心里的“健康警报”。手抖背后隐藏着哪些不同缘由?

首都医科大学宣武医院帕金森病临床研究和诊疗中心主任、主任医师陈彪介绍,医学上俗称的“手抖”,专业名称是震颤。简单理解就是身体局部不受控制、有节律地来回晃动。“手抖大致分成两类,一类是普通人都会出现的生理性正常抖动,另一类是疾病、药物等诱发的病理性异常震颤。”陈彪说。

专家表示,生活中大多数轻微手抖都属于生理性震颤,不用过度紧张。人在焦虑、熬夜疲惫等状态下,或是喝太多浓茶、咖啡,咖啡因刺激神经系统,抑或是饥饿出现低血糖时,手抖会随之出现。这类抖动幅度小、频率快,不需要药物治疗,调整作息和饮食即可改善。

首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马敬红说,在病理性震颤中,特发性震颤是最容易和帕金森病混淆的一种。“特发性震颤是人抬手、端杯子,维持固定姿势时抖得最厉害,一动就加重;而

帕金森病的手抖刚好截然相反,安静躺着不动的时候抖动最明显,伸手做事反而抖得轻了甚至不抖了。”

除了特发性震颤,甲亢也是诱发手抖的常见原因。马敬红说,甲状腺功能紊乱带来的手抖细而急促,双手平举时看得格外清楚,往往伴随着心慌怕热、吃得不少却日渐消瘦、脾气急躁易怒等情况,部分患者还会有脖子肿大、眼球突出的表现。“遇到这类症状,应当优先前往内分泌科排查甲状腺疾病。”

此外,还有不少人的手抖是吃药引发的副作用。马敬红提醒,哮喘急救用药、部分抗抑郁抗精神病药物、长期服用的激素类药物,都可能造成手部震颤。专家表示,和药物相关的手抖要及时和医生沟通,专业调整用药方案才更安全。

“手抖从来不是判定帕金森病的核心标准。”陈彪表示,帕金森病的病根藏在大脑黑质区域,是分泌多巴胺调控身体运动的关键“功能区”,“产能”下降会引发一系列运动异常。相比手抖,动作迟缓才是帕金森病真正的核心症状。“即便未出现手抖,但出现日常翻身、起床费力、走路步子细碎拖沓、脸上表情减少变成‘面具脸’,穿衣系扣、切菜做家务等小动作笨拙吃力,都要高度警惕患病可能。”

据新华社