



俗话说，“生命在于运动”。近年来，越来越多的研究发现，运动对健康的重要性可能胜过药品。很多人抱怨没时间运动，其实只要每天抽出一点时间进行少量的运动，日积月累也能带来健康回报。本期，权威运动医学专家教你几个随时随地就能完成的简单运动，帮你用小付出换回大回报。

# 最廉价的长寿法 6种运动随时做

## 运动带来4个好处

### 1. 有助长寿。

《美国心脏病学会杂志》刊登的一项最新研究发现，与不跑步者相比，跑步者的寿命会延长3年，身体水平比不跑步者强30%。另有研究显示，每天步行30分钟的人，长寿几率是步行不足30分钟人的4倍。

### 2. 保护心脏。

美国新泽西州立大学生化研究中心一项研究发现，即使每天运动10分钟，尤其是肥胖的人，可有效改善心脏健康。

### 3. 辅助降糖。

英国威斯敏斯特大学研究发现，糖尿病患者只要抽空进行锻炼，就能达到提高胰岛素敏感性，辅助降低血糖的目的。

### 4. 防癌抗癌。

世界癌症研究基金会研究发现，每天锻炼半小时，子宫癌风险减半；经常锻炼的人，患肺癌风险可降低68%，患结直肠癌风险直降38%。

## 运动也有“金字塔守则”

美国运动医学会认可的“运动金字塔”，为人们更科学、具体地提供了运动指南。

### 第一层：坐比睡好，站比坐好。

主要由日常活动组成，比如走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累，那就要好好利用日常活动了。

记住一句话：坐比睡好，站比坐好，走比站好，建议每天步行至少6000步~1万步。

### 第二层：低强度有氧运动和娱乐运动。

以每周3~5次为宜。

有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行，循序渐进。

低强度有氧运动包括：跑步、骑自行车、游泳和快走等。

娱乐运动包括：篮球、网球、登山等。

运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾，同时也能达到良好的健身效果。

### 第三层：力量训练与灵活性活动各占一半。

每周保证2~3次。

力量训练可增强肌肉力量，提高骨密度，防止意外受伤。灵活性活动可缓解肌肉紧张，提高身体柔韧性和协调灵活性。

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及甩手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

### 第四层：金字塔的塔尖是静态活动。

比如看电视、上网和久坐等，日常活动中，这部分的比例应当最小化。

美国运动医学会指出，适度休息是必要的，但静态活动应尽量控制在每天2个小时以内。

## 6个简单运动保健康

### 站立：每天坚持堪比马拉松。

如果能长期坚持每周5天、每天累计3个小时的站立，就与一年跑10次马拉松的健身效果差不多。

但专家提醒，每天站3个小时不是连续站，否则血液循环会受影响。与坐着、躺着相比，站着能消耗更多能量，但与跑步、游泳等运动相比，作用还是较小。

我们需要寻找一切机会让自己动起来，比如尽量走过去和同事沟通，站着接电话，尽量走楼梯，去超市时把车停得较远等。

### 俯卧撑：体质好坏的放大镜。

俯卧撑是一个体质好坏的放大镜之一。如果一个35~40岁的男人完成不了12~19个俯卧撑，其体质就属于中下游水平了。

俯卧撑的厉害之处在于，能锻炼到以腰腹部为主的全身各肌肉群。美国纽约州立大学的一项研究还发现，善于做俯卧撑的男性，性爱中耐力更强。

动作要领是：人俯撑在地上或垫子上，前脚掌支地，身体绷直，双手相距比肩稍宽，然后屈伸肘关节，以手臂力量带动身体一起一伏。

一定要循序渐进，建议每组做10~13个。第一周每天1组，第二周每天2组，之后每周3组，每做完1组休息两三分钟。

全部做完后，可以做8~12次深蹲及双腿、双臂的拉伸动作，以免第二天肌肉酸痛。

俯卧撑基本适合18岁以上的所有人群练习，但有高血压、心脏病的人需要格外控制好强度。

中老年人、女性可以借助墙做立式俯卧撑（离墙约一臂远），或膝盖着地锻炼上半身。

### 平板支撑：最流行的无器械运动。

平板支撑是今年最风靡的运动，在地产大佬潘石屹、作家六六等名人的带动下，晒平板支撑时间成了不少人每天的必修课。它的作用与俯卧撑相似，可以很好地锻炼核心肌肉群，提高身体平衡能力。

专家提醒，平板支撑的动作一定要规范，否则可能引起颈椎或腰椎损伤。

动作要领是：俯卧，两肘支撑于地面，且距离与肩同宽，两脚尖并拢，上臂与躯干努力保持90°，尽量让头、肩、腰、腿和臀部保持在同一平面上，髋关节不能下落或向身体两侧倾斜。

做平板支撑一定要量力而行、循序渐进。可以分成4~6组进行练习，每组做20~30秒，中间休息20秒。

有腰椎间盘突出、高血压、心脏病的人，最好在医生的指导下做。

### 仰卧起坐：少得妇科病。

美国《预防》杂志刊登的一项研究发现，86%长期做仰卧起坐的女性，妇科病的发病率比不做的人低55%。

这是因为做仰卧起坐时能锻炼腹股沟，那里有许多毛细血管和穴位，运动能加速血液流动，从而缓解妇科疾病。此外，仰卧起坐还能拉伸背部肌肉、韧带和脊椎，收紧腹部肌肉。