



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,子宫颈癌风险减半;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。**
俯卧撑是一个人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 组休息两三分种。
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。