

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚 王俊

爱健康 爱微运动



三招告别“小腹婆”

健身达人:戚欢 **职业:**公司文秘
达人经验:我今年26岁,刚结婚1年多,经常为自己凸起的小腹而烦恼,试过多种减肥方法都达不到理想的效果。后来我看到论坛里有人为告别“小腹婆”出招,动作简单易学,抱着试试看的态度坚持了1个多月,效果真不错。

达人支招:第一招,采取坐位,挺胸抬头,目视前方,将双腿并拢抬高至离地面约5厘米的高度,将腿悬空,腹部收紧用力,尽量长时间保持这个姿势。

第二招,采取站立位,左腿向前迈出一小步,屈膝做弓箭步,将双手放于脑后,腹部收紧用力,保持这个姿势2分钟左右,然后将一侧肩膀靠近弓步的同侧膝盖,再坚持2分钟。

第三招,每天饭后,用手按压以肚脐为圆心、半径5厘米的腹部皮肤,每次以适当的力度按压100下。

只要坚持,一定可以告别难看的肚臃,不再做“小腹婆”。

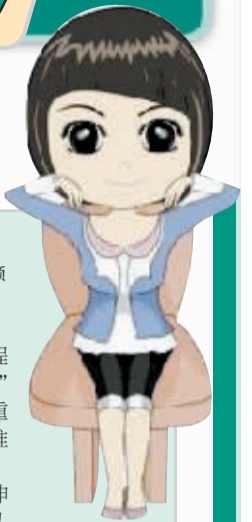
“米字操”缓解颈椎疲劳

健身达人:牛然 **职业:**行政人员
达人经验:米字操可以起到锻炼颈椎、舒缓颈部肌肉的作用,对预防颈椎病有一定的效果。

常年呆在办公室里,我和很多同事都有不同程度的颈椎问题,“脖子酸胀,有时晚上会睡不着觉”后来,我试着每天坚持做头部“米字操”,不断地重复低头、仰头、扭头等动作,现在已经彻底摆脱颈椎病了。

达人支招:市民在做操时,腰背要挺直,颈部伸展,下颌略收,双臂自然下垂,双肩向后微张,以头顶或下颌为“笔”,在空中反复书写“米”字,每轮重复10次即可。

工作中,当你在等待网页打开或视频缓冲的时候就可以勤做头部“米字操”。另外要注意的是,平时无论是写字还是使用电脑,我们都要挺胸抬头,把座椅调整到合适的高度,最好让电脑显示屏与双眼等高。如果你的椅子无法升降的话,不妨试着垫几本书把显示器升高。



“毛巾操”缓解肩部不适

健身达人:蔡莉 **职业:**护士
达人经验:爱美的女士尤其要注意了,“毛巾操”可以缓解肩背部的酸痛感,锻炼肌肉的柔软性,还可以局部减肥哦!

我们经常要低头配药、打针,肩背疼像会传染一样,成了整个护士站的通病。不过,大家在我的带动下,经过一段时间的“毛巾操”锻炼,症状都有所缓解,就连我的“小粗臂”也瘦了一点呢!该操动作简单易学,且不占用空间,只需要双手将毛巾拉拉扯扯就搞定了。我们上学时都做过广播体操吧?“毛巾操”其实就是从“伸展运动”的基础上演变而来的。

达人支招:做操时,双脚打开与肩同宽呈站立姿势,用双手抓住毛巾两端,手臂伸直举过头顶,然后双手抓住毛巾向肩背部下拉,呈举重姿势,每轮重复20次即可。

特别提醒:你在做该操时,要尽量选择长一点的毛巾,在把毛巾向肩背部下拉时要悠着点,避免肩部拉伤。



“飞燕点水”缓解腰疼

健身达人:周武欣 **职业:**公司党办干事
达人经验:整天坐着不动,腰背酸痛是常事。一次我陪着朋友去看病,在医院跟医生学了一招,坚持练了两个多月,效果相当明显,腰疼的毛病大大缓解。这套动作简单易学,在办公室里就能解决问题,事先准备一块瑜伽毯就行了。

“飞燕点水”可以减少腰背部肌肉和椎间盘的受力,长期锻炼,可以增强腰部肌肉力量和稳定性,腰痛也可以得到缓解。

达人支招:做该套动作时先要全身放松,采取俯卧位,双手后背,头和胸部挺起,双腿伸直加紧,尽量向上翘,像燕子飞翔一样,使腰部肌肉绷紧,每天照此法坚持练习两次,每次坚持的时间越长越好。

特别提醒:你在办公室如果没有条件采取俯卧位,站立位和坐位也可以进行,重复上述动作即可,如果在做动作时腰背疼痛加重,要立刻停止练习,待症状缓解后再继续。

“微瑜伽”赶跑疲劳

健身达人:王梦娴 **职业:**行政主管
达人经验:瑜伽是目前比较流行的运动,我一直比较喜欢,尤其是工作劳累时,在办公室里就地取材,一两个瑜伽动作就可以帮忙缓解疲劳和困倦。

瑜伽对场地和时间的要求不高,在办公室里就可以练习,而且不受天气的影响。在办公室练习时,时间可以短一些,10分钟即可。要尽量有规律地练习,一周三四次或每天坚持。

达人支招:在做“微瑜伽”之前,先要做好准备工作。首先要端坐在椅子上,挺胸抬头,双腿并拢,然后开始调整呼吸,用鼻子深吸气、呼气,连续做两次深呼吸,呼气时要慢,时间应是吸气时的两倍。接下来,开始活动颈部。将右手举高,绕过后脑勺,按在左耳上,左手同样按在右耳上,双臂和头部同时向后伸展,坚持1分钟即可。

您还可以采取站立位,双脚与肩等宽,慢慢地向前压低上身,保持与地面平行的同时伸直双臂,并将十指紧扣,保持上半身向前伸展,坚持30秒即可。这两种姿势都可以达到缓解疲倦的目的,您不妨一试。

特别提醒:练瑜伽要规范动作、循序渐进,切不可操之过急。现在很多人练瑜伽受伤,就是因为急进,过分用力拉伸自己的身体造成的。



你还在忙着“织围脖”、看微电影?生活在微时代里的你,可不要忽视健康,快来做做微运动吧。

微运动是什么?其实很简单,就是白领一族利用上班的闲暇时间,做一些微小且灵巧的动作,如头部“米字操”、双臂“毛巾操”、腰部“飞燕点水”等,通过这些“微型”锻炼,达到忙里偷闲的健身目的。

河科大一附院康复科主任辛玉甫介绍,现代社会,大多数白领一族因为长时间缺乏运动,使得自身的身体机能和新陈代谢水平下降,患有不同程度的“办公室综合征”,如常出现头晕乏力、精神不振、失眠健忘等症状。

总是挤不出时间去锻炼?那就随时随地来做微运动吧!河科大二附院康复科主任茹群表示,白领一族大可不必勉强自己早起跑步或是周末突击“泡”健身房,其实,办公室里、公交车上、驾驶室内到处都是你的运动场所,只要掌握正确的方法,你一样可以获得运动带来的好处。

微运动少不了小道具帮忙。辛玉甫介绍,办公室的桌子、椅子,家里的跳绳、拉力器、哑铃、呼啦圈等,这些小器械都可以帮你做运动。如工作间歇时,拿出跳绳跳上几十下,用哑铃做几组深蹲动作,转上几十个呼啦圈,用拉力器做一下护胸运动等,这些运动易学好用,又没有场地限制,非常适合白领一族,只要大家长期坚持做,一定会收到满意的效果。辛玉甫同时提醒,在运动过程中,大家一定要牢记和遵循“微”字的精髓,不要一次贪多过量,避免发生运动伤害。

“撞”出来健康

健身达人:李静 **职业:**编辑
达人经验:久坐编辑工作的特点,常常一坐就是一天,我经常感觉全身乏力,关节酸痛。一个偶然的机会,我发现“撞树”也可撞出健康,长期坚持能使人的肌肉弹性增强,还可以促进全身血液循环。

每天午休时,我就到单位的院子里找一棵树,用后背轻轻撞击树干,经常坚持,身体乏力、关节痛等病症不治而愈。

达人支招:撞树其实和按摩有异曲同工之妙,都能通过刺激穴位和经络达到保健目的。如果腹部不适,就撞击背的下半部分;头痛、头晕时,可以撞击左右肩胛骨的位置;岔气了或是肋间疼痛,可以撞击背的侧部。

特别提醒:由于肌肉包裹性差,撞树时不要撞击脊柱,要选择肌肉丰富且厚实的部位,力度应循序渐进,不要撞得太猛,尤其是老年人撞树,一定要量力而为,避免意外发生。