

# 岛城流行“5分钟运动快充”

## 专家建议：低强度运动更适宜

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

座椅普拉提、工位扎马步、桌位开肩开背……近日，在社交平台上，“5分钟运动快充入侵职场”的话题引发热议，在繁忙的工作中，有人称这是“打工人有自己的健身房”。

在舟山，碎片化运动也是一股正在兴起的潮流。问题来了，“5分钟运动快充”到底是真有用，还是职场人的心理作用？

近日，记者采访了正在实践“5分钟运动快充”的市民，他们表示，“5分钟运动快充”就是一种碎片化运动，主打把运动轻量化、生活化，有助于刺激身体释放多巴胺，缓解工作、生活中的压力。



### 省下健身钱的同时 三个月瘦5公斤

“左右手各举着外卖与帆布包，重复做出举起、放下的动作，腰间还系着三个外卖。”有网友称，自己有位同事每次都自告奋勇帮大家去楼下带饭，“她说来回路上等于负重运动了，办公室每天坐太久了，又没时间跑健身房”，就在每天拿外卖或等电梯时运动快充一下，省下一笔健身钱。

记者注意到，不少网友都分享了自己或同事在工位上，或工作间隙进行短时间运动的经历，相关话题在小红书平台阅读量超700万。

“我从去年就开始在工作间隙运动拉伸了，最近才知道，这叫‘5分钟运动快充’。”在东港工作的市民董女士表示，去年5月，因为发现自己穿不上前一年的裙子了，就下定决心要改变自己的生活习惯，逐步加大运动量。而“5分钟运动快充”就是她的起步。

董女士今年28岁，之前没有任何系统性的运动健身经历，决定要健身减肥，她就找了一些简单的低强度放松动作进行锻炼，“其实我对自己还是有清楚认识的，不能一上来就是高强度，所以一些‘甩头操’‘座椅普拉提’，还有‘工位扎马步’‘桌位开肩开背’等低强度运动都很适合我。”

坚持每天上班时抽空运动几次，董女士说，半个月下来，她就觉得自己精神状态好了很多，整个人更有精气神了，“能够在职场中一直保持高能量状态。”

随后，董女士逐渐加大运动量，还准备了一对小哑铃带到单位趁着上班打字的间隙举一举。就这样，她从“5分钟运动快充”到10分钟、20分钟，现在，董女士已经习惯了工作期间站起来活动活动，午休时找个空会议室跳“帕梅拉健身操”。

“我基数比较大，刚开始运动有66公斤，差不多运动了3个月，再加上健康饮食搭配，我就瘦了5公斤左右。一年多下，现在体重维持在58公斤左右。”董女士表示，虽然数字看着不多，但是她整个人更紧实了，也更有精神了。

对于董女士而言，“5分钟运动

快充”是培养运动习惯的基础，“一点点积累才能坚持得更久。”

### 升级版“运动快充”释放一整天的压力

家住普陀城北的市民张先生在东港上班，他告诉记者，他一直以来就很想运动，但又觉得运动门槛有点高，要报班、去健身房办卡、买各种专业的衣服，“有点被劝退，怕坚持不住，这些钱就浪费了。”但是“5分钟运动快充”让他迈出了运动的第一步。

差不多一个月的时间，张先生不定时进行5分钟运动。他下班后会跑步或骑单车去公交车站，上班期间会在工作遇到瓶颈时，去洗手间做做深蹲和拉伸操，“醒醒脑子”。

“上个月10号左右吧，我突然觉得自己可以尝试一下把‘5分钟运动快充’升级，尝试利用通勤时间来运动健身。”张先生说，他在7月10日下班后没有急着去赶公交车，而是在办公室拉伸了5分钟，然后就开始慢慢走回家。

张先生家距离工作单位5公里左右，第一天没有经验，走得很慢，他花了1个半小时左右，一路走得汗流浹背，但是到家后发现整个人的心情是很放松的，好像一整天上班的压力和内心的阴霾都被释放和消散了。就这样，张先生开始了一周3天步行下班回家。

20多天来，张先生表示自己工作状态越来越好，睡眠质量也更高了。

家住定海的黄女士也经历过升级版的“运动快充”。她有一定的运动经验，大学时参加过不少大大小小的越野比赛，但是工作后因为工作忙就很少运动了。上个月看到网上关于“5分钟运动快充”的话题，她就决定重新动起来。

进行了几天简单的力量训练后，黄女士选择充分利用通勤时间跑步回家，“我家离单位10公里左右，第一天用时1小时5分钟，后面几天状态慢慢回来了，断断续续跑了10天，现在差不多回到了比较正常的状态，50分钟可以跑完10公里了。”

黄女士表示，“运动快充”对她来说是释放压力的一种方式，同时她也热爱运动，是她的一种生活方式。

她很推荐每个人都可以从简单的“5分钟运动快充”开始，去感受运动的魅力。

### 专家认为确有必要，建议以低强度运动为主

“现代职场人最多的几个慢性劳损性疾病如腰肌劳损、颈椎病和腕管综合征等都跟长期坐着缺乏活动有关系，所以说在工作中加入这种‘运动快充’还是很有必要的。”舟山市中医院手外科主任医师刘遵勇说道。

他解释道，比如腰肌劳损就是典型的因为久坐不变化姿势造成，而长期低头看电脑、伏案工作也是颈肩部疼痛的主要原因。“近年来，随着智能手机的普及，玩手机、玩手游的人多了许多。相应地，‘手机腕’患者也多了起来。”刘遵勇告诉记者，每周，他都会接诊几位“手机腕”患者，以年轻人居多，有的因过度打游戏引发，有的因工作中须频繁使用手机引起，另有部分患者来看肩颈疼痛，结果发现自己还得了“手机腕”。

“在门诊中很多这类‘办公室职业病’病人来就诊，我们给到的建议就是坐了一个小时就起来活动个5分钟。”刘遵勇说，此前对于这样的“5分钟运动快充”并没有非常清晰的指导，如今互联网上有很多视频教学，不妨跟着练一练，哪怕扭扭腰，活动活动关节，站起来走一圈倒杯水都是好的。

刘遵勇也提醒，对于打工间隙的“5分钟运动快充”应注意强度不宜太大，“因为一般我们做高强度的训练之前，都需要做准备运动。一下子上了高强度的运动，可能反而会出现肌肉劳损，导致关节或其它运动系统的疼痛，不是一个可持续的方案，得不偿失。”

他建议，可以选择安排一些拉伸运动或适当的肌肉力量训练，既能避免或缓解腰疼、脖子疼、手腕疼，也是提高工作效率的方式。此外，对于预防“手机腕”，可以做做手腕关节操：手腕缓慢向四周转动、轻轻舒张手指，放松关节，同时要适当锻炼手腕周围肌肉，加强手腕周围的肌肉力量可以保护手腕腱鞘。若已经出现明显病状，一定要找专业的医生进行检查并予以相应的治疗措施。

