

性价比最高、容易坚持的运动来了 让你像吃“零食”一样快乐又健康

开会两小时、写报告三小时、刷手机直到手腕发酸——这是不是你身边熟悉的日常？久坐的健康危害众所周知。世界卫生组织《关于身体活动和久坐行为的指南》明确指出，任何强度的身体活动替代久坐都有健康益处。

“运动零食”指利用碎片化时间进行的、短时、高频次的身体活动策略，旨在打破久坐，适用于时间有限的人群。该术语近年来受到广泛关注。我们不妨将“运动零食”嵌入会议、办公、通勤等日常生活场景，随时“动起来、出身汗、一身轻”，增加活动量、培养活跃的生活习惯。

长时间开会，不仅容易精神疲劳，肌肉僵硬和血液循环不畅更是常见问题。因此，会间“动起来”显得尤为重要。以下几个简单的运动可以帮助你缓解疲劳：

拉伸舒缓 缓慢地将头部向左右两侧旋转，每侧保持 5 秒，重复 3~5 次，缓解颈部僵硬；双肩向上耸起，保持 3 秒后放松，重复 5~10 次；或双手交叉向前伸展，感受肩背部的拉伸；将双臂向上伸直，双手交叉，掌心向上，保持 10 秒，或将一只手臂横过胸前，用另一只手轻轻按压，拉伸肩部肌肉。此动作的动静略大，建议在会议间歇或休息时进行。

会间小运动 利用会间休息，在会场外的走廊或空旷区域，以较快的步伐行走 3~5 分钟，促进全身血液循环；如果会场所在楼层不高，可利用休息时间上下楼梯 1~2 趟，缓解可能的腿部不适。

注意呼吸调节 坐在椅子上，背部挺直，双手放在腹部。吸气时，让腹部鼓起，感受空气充满肺部；呼气时，腹部收缩，将空气缓慢排出。重复 5~10 次。

办公人群每日久坐时间普遍较长，在工作间隙插入简短的身体活动，有助于打断久坐状态、促进血液循环。以下微运动可在工位附近完成：

提踵运动 站立位，双脚与肩同宽，脚跟缓慢抬起至最高点，保持 1 秒后缓缓下落。每组 15~20 次，可促进下肢血液循环，缓解腿部酸胀。

坐姿抬腿 端坐于椅面前缘，双手扶椅保持稳定，双腿并拢抬起至与地面平行，保持 3~5 秒后放下。每组 10~12 次，可锻炼腹部及大腿前侧肌群。

肩部环绕 双肩向上、向后、向下做圆周运动，每组 10 次，前后各一组。有助于缓解肩颈肌肉紧张。

躯干转体 端坐位，双手交叉抱胸，上半身向左右两侧缓慢转动，至最大角度时保持 2 秒。每侧 8~10 次，可活动腰背部肌肉。

建议每工作 1 小时起身活动 5 分钟。上述动作可轮换进行，不必一次全部做完。

日常通勤、排队、等候等碎片时间，同样



AI 制图

可以适当增加身体活动：

提前一站下车 乘坐公共交通时，可提前一站下车，然后快步走完成剩余路程。10~15 分钟的快步走对心肺功能有益。

爬楼梯 楼层不高时，优先选择走楼梯上楼。爬楼梯可有效锻炼下肢肌群和心肺功能。下楼时可乘坐电梯，减少膝关节压力。

站立平衡练习 站立等候时，可尝试单脚站立保持平衡，左右脚交替进行。该动作可锻炼踝关节稳定性和核心肌群。

碎片化时间的运动零食虽然操作简便，但仍需注意以下几点：

循序渐进 平时活动量较少的人群，建议从低强度、短时间开始，逐步增加频次和时长，避免一次性运动过量。

注意环境安全 在办公场所开展微运动时，注意周边桌椅、设备等障碍物，防止磕碰受伤。

餐后不宜剧烈活动 餐后开展慢走等轻度活动，不建议立即进行跳跃、深蹲等较剧烈的动作。

不适即停 运动过程中如出现头晕、胸闷、心慌等不适症状，应立即停止活动并坐下休息；症状持续不缓解应及时就医。

有基础疾病的人群需咨询专业人员 患有心血管疾病、骨关节疾病或其他慢性疾病的人群，建议在医生指导下选择适合的运动方式。

运动零食是增加日常身体活动的重要补充，其核心在于将运动融入生活场景，参与门槛较低，易于长期坚持。但需要明确的是，运动零食不能完全替代规律的中等强度有氧运动。在条件允许时，建议保持每周累计 150~300 分钟中等强度有氧活动(如快走、慢跑、骑行、游泳等)，结合抗阻训练(俯卧撑、平板运动等)，二者结合效果更佳。

健康生活方式的养成，不在于某一次剧烈运动，而在于每一天的点滴积累。从每一次起身、每一步行走开始，让运动成为生活的一部分，也就是“运动生活化”，便是对全民健身日最好的践行。

据中国疾控中心微信公众号

天热没食欲 可以吃西瓜当晚餐？

天气炎热，很多人食欲下降，会吃半个西瓜或其他水果当晚餐，这样做好不好呢？

实际上，这种吃法偏寒凉，容易造成营养结构失衡。半个西瓜的总糖分极高，大量摄入单一果糖，蛋白质、必需脂肪酸完全缺失，身体缺少营养供给。这种吃法还会损伤脾阳、滋生内湿，易引起腹胀、起夜、晨起浑身发沉。

夏季，一顿合格的晚餐应包括少量复合主食+一份优质蛋白质+足量时蔬，吃到七八分饱即可，清淡蒸煮。睡前 3 小时不进食，杜绝夜宵、重油晚餐。

夏季吃水果，牢记四条健康原则。

第一，控制总量，避免拿水果代餐。健康成年人每日水果摄入量建议在 200~350 克，可分两次食用。严禁用西瓜、甜瓜代替正餐。

第二，食用时间有讲究。不建议空腹大量吃水果，以免刺激胃黏膜，引起胃痛、泛酸、食欲下降。睡前 1 小时不吃水果，此时糖分代谢慢，可能会引起晨起面部水肿、夜尿增多。水果优先放在两餐之间、正餐后 1~2 小时作为加餐，以减轻肠胃消化负担。

第三，不建议吃冰镇或冷藏时间过长的水果。切开的西瓜、哈密瓜极易滋生细菌，应注意常温存放不超过 2 小时，冷藏不超过 12 小时。

第四，避开“高糖陷阱”。需要控制体重的人群及糖尿病患者应注意，荔枝、芒果、龙眼等水果的果糖含量高，过量果糖会在肝脏合成脂肪。血糖异常人群优选升糖指数低的水果，如桃子、柚子、草莓、樱桃等；西瓜需要控制单次食用量，尽量少吃荔枝、龙眼、榴莲等高热量热带水果。两餐之间可吃少量水果，不要在饭后立刻吃水果。此外，不要用喝果汁代替吃水果。

据“健康中国”微信公众号

多吃膳食纤维 降低肺癌风险

近日，英国《营养杂志》发表了一项覆盖近 300 万人的大型研究，该研究发现：日常增加膳食纤维摄入，能有效降低肺癌发病风险。

膳食纤维的摄入量与肺癌风险呈明显的负相关。具体来说，每天只要多摄入 5 克膳食纤维，肺癌发病风险就能降低 8%。长期高膳食纤维饮食的人，患肺癌的风险明显低于摄入不足的人。尤其是有肺癌家族史、长期接触油烟和粉尘的高危人群，提升纤维摄入带来的防癌收益格外突出。

据人民日报健康客户端

出门是最低成本的 “充电”方式

很多时候，我们的疲惫不只是身体累，更多的是“心累”。长期处在同一个环境里，接触同一批人，做着同样的事，大脑就会进入“节能模式”。

当你走出家门，看到街边新开的店，闻到空气里不同味道，遇到形形色色的人……这些信息会让你有新鲜感，让大脑从“节能模式”进入“探索模式”。如果一直待在家里，你只能“内耗”；当你走出家门，你的注意力被外部世界占据，没空“内耗”，反而得到了真正的休息。所以，真正的休息不是躺着刷手机，而是换个新环境。

据人民日报夜读

夏季皮肤病就诊量激增 医生：切勿自行长期使用强效激素药膏

近日，79 岁的孙大伯因为小腿持续瘙痒、泛红，前往西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院皮肤科就诊，被确诊为夏季皮炎。

诊断过程中，副主任医师钟剑波了解到一个关键诱因：尽管近期连续高温，孙大伯多数时间不开空调，室内湿度高、通风差，导致长时间闷热出汗，汗液滞留于小腿内侧皮肤表面，刺激角质层并诱发炎症反应。

钟剑波表示，高温、高湿环境下，皮肤面临多重挑战。夏季皮肤病就诊量显著上升。其中，夏季皮炎是最为常见的季节性炎症性皮肤病。老年人是夏季皮炎的高发且易被忽视的重点人群。由于皮肤屏障功能减弱、汗腺调节能力下降、免疫反应迟缓等特点，老年患者不仅发病率高，临床表现还具有一定特殊性。

瘙痒更顽固，多呈持续性或阵发性，尤以夜间加重，常导致严重睡眠障碍，继而诱发焦虑情绪；其次，老年患者皮损常呈暗红或紫红，而非鲜红色；丘疹密集但隆起不明显，易被误认为“老年斑”或“皮肤老化”，延误识别。

除了皮炎，夏季皮肤真菌感染也不容忽视。久坐、出汗后擦拭不及时、鞋袜透气性差等生活习惯，更易在腹股沟、腋下、趾间、躯干及四肢等皱褶或潮湿部位发生体癣、股癣、足癣(脚气)或花斑癣(汗斑)。

钟剑波表示，患上夏季皮炎或皮肤真菌感染，切勿自行长期外用强效激素药膏，以免诱发皮肤萎缩、毛细血管扩张或继发感染。建议尽早就诊皮肤科，明确诊断后规范治疗。

据《浙江老年报》