

减轻久坐危害 调节血压血脂 疏解慢性压力 微运动就能改善健康

受访专家: 上海市老年人体育协会副会长、上海体育大学竞技运动学院院长 王红英
杭州市马拉松运动医学研究所所长、杭州市体育医院教授 丁建平

本报记者 徐诗瑜

“是时候活动一下了，动起来！”喜欢佩戴运动手表的人会发现，每隔一段时间，手表总会提醒我们站起来活动一下。目前，很多人面临运动不足的健康困境，忙碌之余不妨在碎片时间里勤做“微型运动”，日积月累，也是对身体的一次微型“变革”。

微型运动悄然流行

世界卫生组织健康促进司2025年发表在《柳叶刀·全球健康》杂志上的一组数据显示，截至2022年，全球约18亿成年人运动不足，约占全球成年人口的31%。按现有趋势，预计到2030年，这一比例将上升到35%。其中，成年女性运动不足比例高于成年男性，60岁以上中老年人运动不足问题尤其突出。

运动不足背后是潜在的健康威胁。世界卫生组织提醒，缺乏体育锻炼可能造成肌肉萎缩、骨质疏松、免疫力下降，还可能导致心血管疾病、糖尿病、阿尔茨海默病、乳腺癌、结肠癌等疾病发病率攀升。

快节奏生活中，不少人虽知“生命在于运动”的真谛，却很难在忙碌的工作、生活中挤出时间。于是，微型运动悄然流行起来。微型运动，指的是在碎片化时间里进行低强度、高频次的身体活动，时长通常从几十秒到10分钟不等，穿插在通勤、工作、家务等活动间隙。

40岁的肖笑（化名）每天工作需要持续久坐，时常会感觉腰酸、肩颈痛，眼睛也因长期盯着屏幕感到干涩。在同事的“安利”下，她开始将微型运动贯彻进生活的“缝隙”里。工作期间，每次起身接水、上厕所，

她都会活动一下身体、踮一踮脚尖、举举座位旁的壶铃，一次2~3分钟的微型运动便完成了。77岁的刘先生因腰突无法遛弯，在孙辈的鼓励下，他尝试进行微型运动。看电视时，他有意无意地原地踏步走，配合摆臂训练，几分钟锻炼就让他感到筋骨舒展。

高频次、低负荷、易执行

“微型运动不同于跑步、游泳等运动，不需要专门的场地、器械，可以自由穿插在日常生活和工作间隙，特点是高频次、低负荷、易执行。”杭州市马拉松运动医学研究所所长、杭州市体育医院教授丁建平介绍。

上海市老年人体育协会副会长、上海体育大学竞技运动学院院长王红英指出，微型运动好比“运动零食”，每日多次的短暂运动，即可实现对身体健康的多重改善。

减轻久坐危害。上海体育大学联合40多所高校发表的《碎片化运动定义、功效、可行性、实践应用与未来方向：专家共识》显示，碎片化运动能缓解久坐对内分泌、心血管及脑健康的不利影响。

促进心血管健康。2025年发表于我国《循环》杂志的一项研究显示，微型运动能提升心率，增加心肌耗氧量，减少腹部脂肪堆积，改善血压、血糖、血脂，增强代谢能力。增加坐立转换次数（比如起身接水、伸懒腰），就能有效降低超重和肥胖绝经后女性的血压。

增强肌肉力量。微型运动有助激活久坐时被抑制的肌肉（如臀肌、核心肌群），平衡肌肉力量；轻微的负重动作（如踮脚、爬楼梯）可延缓骨

质疏松。

缓解大脑疲劳。微型运动能促进脑部血液循环，增加血氧供应，缓解大脑疲劳，提升注意力。通过运动释放的内啡肽，还能减轻焦虑和压力，改善因慢性压力造成的疲劳问题。

贵在持之以恒

当达到呼吸加速、微微出汗的程度时，可以认为是一次有效的微型运动。虽然每次的活动时间不长，但贵在持之以恒。专家提醒，可以从日常着手，开展微型运动。

定时起身活动。持续静坐30~60分钟，被视为一次有害的久坐行为。需保持久坐姿态时，建议每45~60分钟起身活动2~3分钟。不妨设定闹钟提醒，保持运动少量多次。

融入日常生活。可以尝试接电话时立即起身站立，接水后靠墙站一会儿，上厕所后做几个深蹲，提前一站下车走路回家，低楼层选择走楼梯代替坐电梯，适当延长活动时间。

注意热身拉伸。即使是碎片运动也要注意热身，运动强度要从小到大。锻炼手臂可以从举小瓶水到大瓶水，甩臂幅度可以从轻微甩臂逐渐过渡到大摆，练习下蹲可以从浅蹲逐渐进展到中蹲再到深蹲。尽量保持中等强度，让身体微微出汗，运动后注意拉伸。

保持规律运动。微型运动虽好，但不能代替跑步、游泳等结构化运动。建议每天走8000步，或每周抽出完整时间进行跳舞、跑步等活动，与微型运动相结合。偶尔也可以进行稍高强度的运动，比方说冲刺跑几分钟，提升心肺功能。



近日，民政部明确鼓励和引导电商平台优化“长辈模式”，设立银发消费专属频道，简化操作流程。

这是对当前老年人线上消费难题的积极回应，也标志着“电商适老”正从界面改造走向体验重塑的新阶段。

如今，不少电商的“长辈模式”仍停留在图标大、字体粗的浅层调整。老年人面对的不仅是视觉上的“看不清”，更是操作上的“找不到、用不懂、信不过”。他

电商适老 不止于大字

周学津

们难以独立完成从浏览、下单、支付到售后的完整消费闭环，要么中途放弃，要么依赖子女代劳，许多老人因此被拦在了数字消费的门外。

真正有效的适老化，必须从界面适老迈向体验适老，打造一套看得明白、学得容易、用得放心的全流程友好体验。比如，推出“银发一键购”模式，精简下单步骤；强化语音输入功能，提供更从容的操作反馈；设立老年专属商品池，屏蔽弹窗和诱导点击，营造清静安心的浏览环境。服务端可设立“银发客服专线”，支持一键转人工、视频协助；售后环节提供上门退换货服务，减轻老年人后顾之忧。政策端可考虑对适老成效显著的平台给予一定激励，推动行业整体向善。

从“能用”到“好用”，从“不敢点”到“放心买”，这条路需要各方携手、稳步推进。只有当老年人也能自如下单、安心收货，数字经济的普惠愿景，才算真正照亮了每一个人。

本期导读



权威医生在身边

02版 “1234法”补足蛋白质

05版 非遗中医人的“自觉”养生法

07版 钙化，身体里的疤痕

08版 健身房给老人留个地儿



心脏移植也能微创了

1月15日，据华中科技大学同济医学院附属协和医院消息，该院心脏大血管外科主任董念国教授团队成功完成首例“胸腔镜辅助右前外侧小切口心脏移植”手术，通过仅8厘米的小切口，将一颗健康心脏植入患者体内。目前，患者已转入普通病房，可自行进食，还能下床接受简单的康复训练。这种新术式将术后恢复期从3个月减少至7~10天，康复质量明显优于常规手术，适用于绝大多数心脏移植病人，尤其适合终末期心衰伴恶病质患者。图为1月10日，患者在康复师指导下进行术后呼吸锻炼。周学津文 刘坤维摄

医保药品比价小程序 全国上线

1月16日，据国家医保局消息，截至目前，全国31个省（区、市）及新疆生产建设兵团已全部完成定点药店医保药品比价小程序上线工作。参保群众可通过微信或支付宝搜索当地医保小程序，或进入医保APP使用医保药品比价小程序，输入药品名称便能一键获取所在区域内定点药店药品的价格区间、库存状态、生产企业等核心信息。小程序支持按价格高低、距离远近等多维度筛选排序，选中目标药店后可一键导航直达、一键电话咨询。不少省份新增拍照识药功能，老年人无需手动输入药品名称，对着药盒拍照即可完成查询；部分地区开通线上购药、送药上门服务，切实解决腿脚不便群体和忙碌上班族的购药难题。

编辑整理