

健康故事汇

全民健身：动起来 就现在



第三十二届夏季奥运会落幕不久，奥运健儿带来的拼搏余温尚未褪去，很多人将观赛热情化为锻炼动力，纷纷加入健身行列。而再有不到半年，北京冬奥会也将拉开大幕。

近日，国务院印发《全民健身计划（2021—2025年）》，明确未来5年将着力解决全民健身区域发展不平衡、公共服务供给不充分等问题，促进全民健身更高水平发展，更好满足人民群众的健身和健康需求。

一天24小时，您在健身花上多久时间？您有多久没有健身了？还记得体育锻炼后那种酣畅淋漓的感觉吗？

本期“健康故事汇”介绍3位不同年龄段的健身达人，他们分别是“50后”“70后”和“90后”，希望他们的健身技巧和对健身的思考，对您有所启发。

全民健身趁现在，让我们一起动起来！



傅振国在慢跑

今年是我退休第十个年头，每天锻炼一小时，是我多年养成的锻炼习惯。

以前工作时，需要久坐办公室、常对电脑，为了预防颈椎病、腰肌损，我有一个小窍门，那就是多做“小动作”。利用碎片时间，快走几步，慢跑一圈，伸伸胳膊，弯弯腰腿。能站就不坐，能走就不站，跟现在网上流行的段子“能坐着就不站着，能躺着就不坐着”刚好相反。

每当伏案一小时左右，我就放下手中的活儿，去走廊里走两趟，活动一下筋骨。这样调节后，再回来工作效率可能更高。平常上下楼梯，不坐电梯，上下班能走路就不坐车。只要是锻炼身体的“有心人”，再忙也有足够活动身体的时间。

除了多做“小动作”，我还养成了每天万步走的习惯。现在每天早起，我要慢跑30分钟，晚上快走30分钟，这样每天大约能走1万步。以前工作日时，抽整段时间锻炼比较奢侈，我就把万步走分解为3个“半小时”，早晨、午饭上和晚上临睡前各走一次，每次快

“50后”

健康管理是一辈子的事儿

傅振国

步走30分钟。3个30分钟，就能走1.2万步。

有心万步走的人，总能见缝插针，忙里偷闲坚持步行。有的人白天工作办事，按绿色出行的要求，3公里内步行，5公里内骑车，10公里内公交。为解行走时单调枯燥之忧，还可以找二三知己、同事、朋友一起走，或是采取常换万步走路线、走路时思考问题、边走边听广播等办法。

退休十年，我对健康有了新的感悟。

在我看来，健康实际上分“心健”与“身健”两个方面。心健在前，心健才能身健。

有的朋友虽然有医保，体检也不用自己出钱，却从来不去体检。理由是：“我吃嘛嘛香，我的身体我知道，不用检查。”还有的朋友说：“如果查出癌症来，害怕、痛苦，又治不好，死得快。不如糊里糊涂过，反而活得长。”

这话不对。有些疾病，比如心脑血管疾病，平时没有症状，一发病可能就是中风，脑

梗、心梗。

我们常常惊呼：昨天看他好好的，怎么说死就死了呢！往往就是突发心脑血管疾病。

其实，慢病的发展有一个从量变到质变的过程，一般来说，50岁以后，人们应该每年做一次深度体检，特别是癌症和心脑血管病的筛查。近几十年来，医疗技术有了突飞猛进的发展，很多大病能够做到早发现、早治疗。有的癌症发现得早，尽早干预后就没事了。有的能带瘤生存，10年、20年，将癌症变成一种慢性病。

上了年纪的人，如果不去体检，误了治疗的“窗口期”，医生无力回天，亲人只能“徒呼奈何”。有些朋友对自己的身体过分自信，轻视体检，好像自己天生不会染上大病。想想看，大家都是肉体凡身，呼吸的都是同一片天下的空气，吃的都是附近菜场超市买回的食物，别人会生病，为什么疾病偏偏不找你？

我一直对自己的身体信心十足，当过兵，年轻时飞行员体检都能过关，平

常不抽烟、不醉酒、不熬夜、爱运动。2000年夏的一天，上楼梯时感觉胸部有点痛，我以为是胃痛。到家后，躺在沙发上一会儿就不痛了。次日起床，觉得浑身无力。想想不对劲，这不像胃痛。赶紧开车到附近医院，抽血化验，结果出来，医生告诉我，你很可能是心肌梗塞，要马上转大医院，而且不让自己开车去，让大医院派一辆救护车来。

天哪，竟然要坐救护车！到大医院一检查，坐实了冠心病，坐实了心肌梗死。万幸，心脏上3个主动脉还好。

这件事让我想了好久。为什么身体状况很好、生活习惯很好、一直注意锻炼身体的人，竟然会心肌梗死？

我们大部分人对自己的身体并不清楚，对发病的机理更不了解。平常只看身体好的一面，很难看到潜伏很久很深的病魔。

怎么办？唯一的办法就是平时注重锻炼，每天锻炼一小时。同时思想上要重视体检，以做到对疾病及时发现，及时治疗。

「跳舞让我有颗年轻的心」

本报记者 王美华

们都说我进步神速，说别人3个月都学不会的，我半个月就拿下了，其实没什么诀窍，只是我比较用心，练得多，熟能生巧嘛”。

这份用心让暖心从众多广场舞爱好者中脱颖而出，很快她就从普通参与者变成了领舞。如今，每学习一段新的舞蹈，暖心对着视频练习半天，就能“学个八九不离十”，当天晚上就能教伙伴们学新动作。

“感谢广场舞，这么多年我结识了不少朋友。”暖心说，由于有共同的爱好，大家聚在一起学习跳舞，开心又纯粹。“这儿的舞蹈老师不仅免费教大家，还在群里给我们布置作业，给我们指导动作，督促学习进度，群里练舞的姐妹们也特别好，大家相互教动作，到点还提醒一起健身。”暖心说，现在健身已经成为自己生活的重要组成部分，“感觉也离不开这些可爱的伙伴们了”。

“还有模特步，特别练气质！”暖心说，自己练模特步纯属偶然，在一次健步走活动中，暖心发现一位大姐气质出众，走路特别好看，跟她交流后得知，她组建了一个模特步兴趣小组，于是暖心跟着她开始练习模特步。练了不久，这位大姐带着暖心一起去省城参加比赛，还得了奖，“特别开心，很有成就感。”暖心笑眯眯地说。

“每次运动结束，觉得浑身都得劲。”暖心说，锻炼给自己带来了太多馈赠——“以前我身体不太好，经常腰腿疼胳膊疼，上两层楼都喘得厉害，现在我爬几楼都不喘，很少发烧感冒，也从不失眠。”暖心说，健康、规律的生活方式不仅让自己的身体状态越来越好，心理也变得更加积极阳光，“我总感觉自己像个小孩，无忧无虑，永远长不大，可能跳舞让我有了一颗年轻的心”。



暖心在公园

“我们心与心相约，情系一个中国结……”在动人的旋律中，广场上一群人翩翩起舞。在前面领舞的暖心(化名)笑容灿烂，动作潇洒，感染力十足，吸引了不少路人驻足观看。

暖心是河南某物流公司的一名员工，今年四十有余，已经跳了十多年广场舞。“我们这儿流行广场舞的时候，我就开始跳了。”暖心说，十几年来，从最初只跳广场舞，到现在发展出了更多爱好：曳步舞、模特步、健步走，现在早已养成了锻炼的习惯，每天到点就想去运动，“一天不动就浑身难受”。

十多年来，暖心的工作几经变动，但无论白天多累，她都坚持锻炼：“我一般早上4点40分就起床了，5点出门开始锻炼，健步走或者慢跑，到6点半回来，差不多能走6公里。晚上我一般8点出门，去家附近的广场，先跳广场舞，8点40分左右再去练模特步，9点半结束锻炼，然后回家洗澡，10点前睡觉。”

“都说曳步舞难学，我刚开始接触时，也觉得很难掌握。”暖心说，自己下决心，一定要半个月之内学会动作要领，“学不会绝不撒手”。接下来的日子里，无论是做饭还是工作闲暇，暖心对着视频教程，不停地琢磨动作，私下不断练习，半个月后果真学会了。“朋友

“90后”

“锻炼给我自律的成就感”

本报记者 王美华

假如“健康”“智慧”“美貌”“诚信”可以拍卖，你会出价多少？

“在我们家庭版的‘拍卖会’上，最抢手的是‘健康’，最后我爸花了‘重金’才拍下它。”来自山东的世浩(化名)说，在现实生活中，父亲的确高度重视健康——每天10点之前睡觉，5点多就起床锻炼身体，这样的习惯父亲已经保持二三十年，雷打不动。

“父亲是我的榜样。”世浩说，但作为一名年轻人，自己很难做到父亲那样——“现代人生活节奏快，工作忙、压力大，平衡好工作和健身真不是那么容易的事儿”。

今年是世浩参加工作的第三年，作为一名在基层锻炼的工作人员，他表示，整体而言基层的工作比较忙碌。“刚参加工作的时候，需要花费大量的时间学习和适应，没时间、也没心思锻炼。”世浩说，为了缓解工作上的压力，那段时间没少吃零食，不知不觉中，体重蹭蹭上涨。不久，亲朋好友纷纷提醒自己胖了不少，“有一次看到一条年轻人猝死的新闻，我突然意识到不能再这么‘放纵’下去了，得赶紧动起来。”

“可能有不少年轻人像我一样，是‘早起困难户’。”世浩说，自己做不到像父亲那样早起，早晨上班时间又比较紧张，就根据实际情况，把锻炼的时间安排在晚上。

实际上，跑步不是世浩最喜欢的运动方式，“我喜欢游泳和打羽毛球，但这些运动对场地有较高的要求。综合考虑后，还是选择了跑步这种最简单的锻炼方式。”世浩说，其实，锻炼不一定非要在健身房，只要穿上运动衣、运动鞋，在保证安全的情况下，随时随地都可以锻炼。

“刚开始我还追求速度，给自己规定多少时间必须跑多少距离。”世浩笑称，随着跑步次数的增加，自己开始注意学习别人跑步的经验帖，意识到如果盲目求快、没有找到自己的节奏，很容易给身体带来伤害，“后面我就不在意跑步的速度了，每次跑完，都觉得很有成就感”。

渐渐地，跑步成为世浩自我放松的一种方式。每次跑步时，他尽量让大脑



世浩在爬山

完全放空，等跑完浑身大汗淋漓，心情也跟着舒畅起来。他说：“最初我只能跑3公里，后来慢慢增加到5公里，跑后再做一些拉伸，每次锻炼大约花1小时，一周大概能跑2—3次。”

“当然，也有不想跑的时候。”世浩说，这种情况下，自己的应对办法是——换上运动服和鞋子出去走一走，“出去以后我会劝自己，衣服和鞋子都换好了，不如跑个一两圈，跑多少都是胜利”。

这样过了一段时间，世浩发现自己有了明显的变化——零食的吸引力大大降低，体重降下来了，胳膊腿结实了，朋友夸自己“颜值回升”，“更重要的是，锻炼给了我自律的成就感”。

“实际上，大家都明白健康的重要性，但对很多像我这样的年轻人来说，往往会因为眼前更紧迫的工作而推迟锻炼，有的‘一拖再拖甚至干脆放弃’。”世浩说，其实，如果实在挤不出大块的时间锻炼，也可以在工作间隙，见缝插针地做一些舒展筋骨的动作，还可以跟着网上的健身教程，每天练习10—20分钟。

“健康的身体是第一位的。”世浩说，在此与大家共勉，愿青年人都有强健的体魄、坚定的意志和向上的勇气。

(本版图片均由受访者提供)

养生杂谈

许昕用三瓶饮用水示范如何锻炼四肢平衡力；孙颖莎搬起整箱饮用水进行深蹲训练；李发彬在隔离屋里轻盈地跳杠子；全红婵揭秘水花消失术的基础是倒立……最近，奥运健儿们在隔离期间“花式”锻炼的视频火了，各种因地制宜、因陋就简的锻炼方式，让人大开眼界，他们用实际行动证明了：只要想运动，哪里都是健身房。

“运动有益于健康”“健康的身体是一切幸福和快乐的源泉”这些道理人人都懂，但为什么知易行难？或许很大程度上在于，不锻炼的后果并非立时立刻就能显现。相比于工作的压力和生活的惰性，运动需求没有那么紧迫——今天的工作完不成可能会挨骂，今天不追剧、不玩游戏可能无法满足现时的快感，可是今天不锻炼往后还有时间，那就往后拖吧。明日复明日，明日何其多！

有一种观点很好，我们每个人从出生那天都自带了一个“健康银行”，初始存款因人而异，但是没人知道自己的银行里存了多少钱。出生后的每一天，我们都在不停地向这个银行里存钱或取钱。不健康的生活方式就像“按揭”，把明天的生命提前支取到今天享用，日积月累，等到疾病找上门来，可能悔之晚矣。

健康不容等待，运动就趁现在。但光有决心不够，还需要科学的方法和坚持的行动。不适当的运动不仅达不到锻炼效果，还可能适得其反。每个人体质不同、生活节奏不同，要想科学锻炼，需要选择适合自己的健身方式并坚持下去。

需要注意的是，科学锻炼是一整套系统工程，不仅包括选择适合自己的运动项目，还包括科学安排运动时间、确定适当的运动强度，以及运动期间的营养搭配、作息安排等一系列因素。这就要求我们了解科学锻炼的基础知识和自身特点，有的放矢地进行锻炼。在网络如此发达的当下，寻找权威来源的健身科普并不是多难的事，只要是健康方面的“有心人”，总能慢慢积累起相应的知识和技能。

健身不只是个人的大事，也是国家关心的大事。“十二五”以来，全民健身上升为国家战略，且逐渐实现长效化、制度化，中国全民健身事业实现跨越式发展。经过多年耕耘，我国体育场地设施大幅度增加，一些健身活动丰富多彩，经常参加体育锻炼的人数比例上升。

人人都是自身健康的主角，每一次健身，都是为健康积分、向美好迈进。让我们争做健康达人，跟随生命的节拍动起来吧！

链接

科学健身，您做对了吗？

儿童、青少年避免突击训练。这个年龄段是成长发育的重要阶段，人的骨骼尚未成型，肌肉力量较弱。有些学生平时课业繁重，缺少锻炼，在体育升学考试前才突击训练，以期在短期内达到运动效果，这样反而容易出问题。比如，跑步过度易导致小腿内侧骨膜炎，还有一些孩子会感觉前脚掌或后脚跟痛，以为是“生长痛”，其实是过度运动导致的炎症。另外，扁平足的孩子也不适合过多进行跑步运动。还有些孩子在家长督促下练琴，进行长时间的重复手部动作，容易引起腱鞘炎。所以儿童、青少年要注意避免过度的活动刺激，最好别做太多重复动作，以多样化的锻炼为宜。

中青年人要切忌太猛烈。中青年人骨骼健壮，肌肉力量强，但也是易受伤人群。他们通常喜欢一些对抗性强的运动，比如篮球、足球等，常发生身体冲撞，很多人也爱打网球等需大力挥拍的运动。中青年人在跳跃、跑动时用力过猛，或在扣球、挥拍时由于动作不协调而导致扭伤、骨折等意外伤害。所以，建议这类人运动不要太过猛烈，不要过分追求“胜”和“赢”，避免意外伤害。

老年人要量力而行。老年人多有骨质疏松、肌肉力量变弱的问题，还常伴随心血管疾病，所以适宜进行幅度小、强度低的运动。不过，即使进行这样的运动，也得量力而行。有些奶奶喜欢跳广场舞，有时需做单腿发力的“踮脚尖”，一旦腿部肌肉发力不足，容易造成跟腱扭伤和跌倒。还有不少老人是瑜伽爱好者，该运动虽比较柔软，但也有不少姿势并不适合老年人。因此，老人锻炼最重要的是根据自己的身体情况，做出正确选择，以“做得到”为原则。

特殊人群，如孕妇、慢性病患者、残疾人等，建议在医生和运动专业人士的指导下进行运动。单纯性肥胖患者至少要达到一般成年人的运动推荐量。控制体重每天要进行45分钟以上的中低强度的运动。在减低体重过程中，建议强调肌肉力量锻炼，以增强肌肉和骨骼重量的下降。提倡运动与饮食控制相结合来减低体重。

以体力劳动为主的人群，要注意劳逸结合，避免“过劳”，通过运动促进身体的全面发展。可在工作一段时间后换一种放松的运动方式，减轻肌肉的酸痛和僵硬，消除局部的疲劳，但运动量和强度都不宜过大。

资料来源：人民网健康·生活、《健康中国行动（2019—2030年）》

给我们的「健康银行」多点积蓄

话枚