

身体需要“活动性休息”

■北京体育大学运动解剖学教研室硕士研究生王兆衡
副教授刘永

很多人以为休息就是躺下或其他形式的静态休息,其实动起来也可以是一种休息。对于久坐不动的人群而言,有一种更高效的恢复方式——活动性休息。

活动性休息,可以理解为在久坐过程中,有意识地中断静态姿势,进行短时间、高频率的身体活动,比如每小时站起来活动几分钟。这不仅能有效减轻疲劳感,更是对抗久坐带来健康危害的关键策略。

有研究表明,每天久坐时间每增加1小时,全因死亡风险上升3%。长时间保持坐姿会使肌肉活动不足,引发一系列问题:造成肌肉僵硬、酸痛甚至劳损;抑制胰岛素敏感性,引起血糖、血脂等代谢异常;脂肪分解减少,血液中游离的脂肪酸堆积,导致内脏脂肪沉积;下肢血流减少,引发内皮功能障碍,增加血栓、动脉粥样硬化和心血管事件风险。有些人认为,只需满足身体活动指标(每

周至少150分钟中等强度有氧运动或75分钟高强度有氧运动)就能保持健康。然而,近年来的一些研究表明,久坐的生活方式可能会抵消定期身体活动的有益效果。

因此,久坐族亟需通过活动性休息来同时提高活动量、中断久坐行为,如将短时间、高频率的高强度间歇训练作为活动性休息,能改善心肺功能,清除代谢产物,减少炎症,从而降低死亡风险。新西兰《运动医学》杂志的一项研究表明,每天进行3次3~4分钟的高强度活动性休息可以降低心血管疾病

和癌症死亡风险。丹麦《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》的一项研究表明,每45分钟进行10次深蹲或步行3分钟,比一次步行半小时更能有效控制血糖水平。

对于久坐人群,如果累了只是单纯地躺下休息或继续坐着不动,不仅可能加重疲劳感,还会让肌肉处于缺乏活动的状态,久坐的危害持续累积。

建议日常久坐者在家或办公间隙,每小时左右进行一次中高强度的活动性休息,每次3~5分钟。推荐的锻炼动作

有:1.深蹲。站立,双脚与肩同宽,核心收紧,后背挺直,吸气时缓慢下蹲至大腿与地面平行,呼气时蹲起;每组10次,组间休息30秒,做3~5组。2.爬楼梯。每次往返爬3~5层,上下楼过程中注意用臀部主动发力,不要把压力全放在膝盖上,速度适中,略微出汗即可。此外,还可以选择快步走或原地跳跃。注意,活动性休息的关键,在于将身体活动视为一种休息方式,养成利用碎片化时间高频、短时打断久坐的习惯并持之以恒。

生命时报官方网站



练乐器 大脑灵

日本京都大学与中国电子科技大学附属医院(四川省人民医院)联合在美国《影像神经学》杂志发表的一项新研究表明,即便到老年才开始学乐器,只要长期坚持就能减缓大脑退化,保持较好的记忆力和执行功能。

壳核和小脑是大脑中两个容易因衰老而萎缩的区域,同时也是最有可能受到乐器练习影响的大脑区域。然而,这一领域的大多数研究都以年轻参与者或从小就演奏乐器的人为对象。2020年,研究人员招募了53名平均年龄73岁的老人参加为期4个月的乐器练习,结果发现,其认知和大脑功能得到明显提高。4年



后,研究人员再次找到上述老年参与者,发现其中一半仍在坚持练习乐器,另一半则转向其他形式的休闲活动。对比结果显示,与4年前相比,中止练习组的人语言记忆力下降,右侧壳核(大脑基底核的一部

分)的灰质体积减小;而继续练习组的人记忆力没有下降,壳核也没有萎缩。磁共振成像结果也显示,相比中止组,继续练习组老人双侧小脑的活动区域更大。

新研究证实,练习乐器能

预防或延缓衰老造成的认知功能下降,且开始时间永远不会太晚,尤其是对那些因身体疼痛或其他原因难以进行体育活动的老人来说。

宁蔚夏
生命时报官方网站