

零散运动强心延寿

受访专家

北京体育大学教授 张一民
北京大学第三医院老年内科
副主任医师 王征

生命时报记者 施婕

规律运动的健康益处早已深入人心,但落实到日常生活中却困难重重,身体活动不足已成为全球公共卫生领域亟待破解的严峻挑战。《英国医学杂志》近期发表的一项研究,为这一困境提供了新的解决方案——“零食运动”,即将短时运动分散在全天中进行,不仅能有效提升成年人的心肺功能和肌肉耐力,还能改善老年人身体机能,为健康延寿注入积极能量。

没时间运动不再是借口

世界卫生组织明确建议,成年人每周需完成150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,才能充分收获健康效益。但对忙碌的职场人、机能衰退的老年人来说,规律运动常陷入“知易行难”的境地。

短时、高频的“零食运动”已成为当下研究的关注点,以解决人们最常提及的“没时间运动”问题。

新研究给出了“零食运动”的明确定义,即每次少于5分钟的结构化运动,要求不是临时起意,而是有安排、有目标的运动,每日至少2次,每周不少于3次且持续2周以上。北京体育大学教授张一民表示,严格来讲,“零食运动”是狭义的碎片化运动,后者指单次持续10分钟内(可含间歇)、每日多次(不少于2次)、每次间隔30分钟的运动,因能灵活调整强度、累积运动时间,健康效益更显著。但就难度而言,“零食运动”的门槛更低。

北京大学第三医院老年内科副主任医师王征告诉《生命时报》记者,“零食运动”也可指日常生活中自然发生的、持续约1分钟的短暂零散高强度活动,可看作“见缝插针”式的身体活动,有些可能不经意间便做到了,比如冲刺赶公交、赶时间快速爬楼梯、陪孩子或宠物玩耍至气喘吁吁等。王征表示,即便时间短暂,“零食运动”也需调动全身肌肉、呼吸,从而加速血液循环,可显著降低血糖、血脂,并通过促进心血管调节与肌肉适应提升心肺耐力。已



有研究证实,每天进行3次爬楼梯(每次间隔1~4小时),持续6周后,最大摄氧量可得到明显提升。

“零食运动”有三大主流

在现实世界中,“零食运动”对大部分不活跃人群都是可行的。张一民表示,这类活动短则几十秒,长则10分钟,根据运动频率、强度、时间与方式,有不同类型。

冲刺型:短时、高强度。这类运动最贴合“零食运动”的初始定义,即“单次持续不到1分钟的高强度运动,一天中分次进行”,运动强度需达到最大心率(约等于220-年龄)的75%~90%,可在短时间内显著提升心肺耐力,改善血管弹性,减少高血压、高血脂对心脏的损伤,适合时间紧张、未患慢病的18~44岁健康成人,目的是进一步增进健康。

常见的形式有20~30秒的全力冲刺骑行、短跑,或原地高抬腿(原地跑的同时抬高双膝)、深蹲跳(下蹲后以爆发力跃起),每日3次,每次间隔1~6小时。《自然·医学》的研究指出,当运动强度达到临界点后,即便很快停止,身体仍会有持续的运动后反应,累积健康效益。

间断型:高频、中时长。最新数据显示,国人一天平均静坐时间长达9小时。对这类人来说,“零食运动”的目标是频繁打断久坐状态,需以低强度、中等时长为准,关键是“高频次”,比如每隔30~60分钟就活动2~5分钟。以上班族为例,每坐60分钟就起身步行2~5分钟,强度控制在最大心率的55%~65%,或在工位边

进行椅子深蹲、站立交替抬腿、肩颈拉伸等微运动,每次2~5分钟,以松解僵硬的肌肉、加速血液循环。

舒缓型:长时、低强度。如果每日可规划的运动时间较充裕,且想获得更全面的健康效益,比如提高心肺适能、改善糖脂代谢等,可尝试每隔1~4小时进行5~10分钟运动,以心率达到最大心率的65%~75%为宜。比如,抽时间快走、骑行、爬楼梯10分钟,每日进行3次;还可进行腿部伸展、扶墙提踵、持物平举等简单力量组合,每次10分钟,每日3次。

如果你现在已经伏案工作1小时,不妨马上尝试一次“1分钟零食运动”,比如起身做5次深蹲,接着原地高抬腿30秒,唤醒静止的身体。王征强调,老年人或体能基础较弱者选择“零食运动”,需要以低强度为先,从而保障安全性,避免强度过高受伤。

运动虽小也要分人群

对于久坐不动或没有运动习惯的人来说,主动开启运动的核心是降低门槛、减少抵触。早在2015年,香港大学就提出类似的“零食运动”,是指利用坐、站和走路时多做不同动作,有个“3E”原则:令人愉悦(Enjoyable)、简单易行(Easy)、效果显著(Effective),可融入不同人群的运动日常。

久坐:嵌入日常动线。长期伏案、久坐不动的人,下肢静脉血液回流减慢,肌肉持续紧张,可将“零食运动”嵌入日常动线,无需额外占用时间,心态更放松。比如5层以内优先走楼梯,而非乘电梯;每半小时起身做3~

5组自重深蹲(双手叉腰,缓慢下蹲至大腿与地面平行,注意膝盖不要超过脚尖);接打电话、复印文件时站着练习提踵(双脚与肩同宽,缓慢踮脚再放下);往返会议室途中加快步速,实现“极速快走”。

老年人:守护身体功能。老年人每年肌肉量下降1%~2%,关节软骨磨损加剧,且大多患有慢性病,运动风险显著高于年轻人。王征认为,对老年人来说,“零食运动”是“简单”,以延缓肌肉流失、维持关节灵活。比如,清晨“渐进唤醒”,起床后坐在床边,缓慢做5次“坐站转换”训练;餐后1小时进行10分钟缓慢散步,扶墙做提踵练习(每组10次,每日2组);坐着看电视或刷手机时,双腿交替伸直、收回。需提醒的是,老年人要严格规避如跳跃、快速转身、闭眼单腿站立等具有跌倒风险或对关节负荷过大的动作。

慢病患者:避开疾病波动。对于患有高血压、高血糖、高血脂等慢病人群,需格外重视运动时机,避开疾病波动期,在药物起效、身体状态稳定的“安全窗口”内进行。冠心病患者禁止冲刺型“零食运动”,可在室内进行慢走、原地踏步或柔和伸展,也可尝试坐姿脚踝泵训练、椅子辅助的坐站转换、配合深呼吸的上肢缓慢划圈等微运动。这些动作强度可控,既能避免盲目运动诱发风险,又能逐步改善代谢稳定性,辅助管理慢性病。

张一民最后强调,“零食运动”高效率、低门槛,且依从性较高,但建议只做传统结构化运动的补充,而非替代。

文/图 生命时报