

# 跟着“马老师”养生 马年迎接“健康运” 学会这几个妙招“马上健康”

马,自古就是人类忠诚的伙伴。它能奔跑如风,也能从容驻足,展现出踏实可靠的生命力,值得人们借鉴和学习。

记者为您准备了8个与“马”有关的实用“养生妙招”,学习“马老师”的健康经,新的一年做自己的“健康骑士”,驾驭好生活的缰绳,掌握节奏,“马上健康”!

## 跃马迎春

**跑起来,激活新年好状态**

“跃马”扬鞭,象征着一年活力开场。健康也需要这种流动的能量。每天抽10-15分钟,跑步或快走,让身体微微出汗,能提升代谢,帮你以最佳状态迎接新春。

## 走马观花

**走出去,在自然中焕新身心**

新的一年,“走”出家门,“观”赏自然。每周安排一次户外活动,如公园散步、郊野踏青,接触阳光与绿色,是缓解视觉疲劳、释放压力的天然良方。

## 耳东风

**放宽心,学会过滤烦恼**

不重要的话,左耳进右耳出;不值得的事,不往心里去。不过度焦虑,不烦支烦恼。生活顺其自然,把平静留给自己。

## 力十足

**早点睡,蓄满精气神**

想让人生时刻能开足马力,保持好状态,一定要早点睡。早睡带来的不只是充沛的体力,更能稳定情绪、修复身体,让你对生活更有掌控感。

### 耐力持久的奔跑冠军

马的出色耐力,主要归功于强大的心肺功能和肌肉系统。现代人久坐少动,心肺和肌肉常常处在“闲置”状态,时间一长,难免机能下滑。跟着“马教练”有规律地运动起来。

**强化心肺“发动机”:**每周保证150分钟快走、骑行等中等强度有氧运动,或75分钟跑步、打球等高强度运动。

**力量再强一点:**每周2-3次力量训练,重点练腿、背等大肌群(如靠墙静蹲、平板支撑),保护关节,维持代谢。

**“间歇训练”更高效:**可尝试“快慢交替”的间歇训练(如快走、慢跑与休息循环),高效提升心肺能力,但需量力而行,避免过度疲劳。

### 吃草为主的素食者

马的饮食结构简单干净,主要以粗纤维草料为主,少食多餐,消化系统得以平稳运转。反观人类,饮食日益精细,三餐却不规律,许多消化、代谢问题由此而来。看看“健康饲料”都有哪些?

**膳食纤维要管够:**每天摄入蔬菜300-500克,不少于3种。将主食的1/3换成粗粮,如燕麦、藜麦、糙米等。

**三餐形成生物钟:**固定三餐时间,尽量9点前吃完早饭。两餐之间饿了别忍着,可以吃一小把坚果、一杯酸奶。

**烹调方式做减法:**选择健康的油脂,尽量少盐、少糖。多采用蒸、煮、快炒的方式,减少煎炸。

### 喜爱群居的社交达人

马是高度社会化的动物,它们在马群中生活,通过彼此依靠获得安全感。尽管现代人更强调独立,但心理健康同样离不开亲密关系

和社会支持。这些方法能帮心灵“取暖”。

**面对面社交:**定期与家人、朋友交流,创造见面机会,而不是“点赞”之交。

**走进同频圈子:**加入一个基于共同兴趣或公益的组织,拓展社交圈,让生活多一个支点。

**分享自己的情绪:**卸下情绪包袱,和亲近的人分享喜怒哀乐,主动关心和帮助他人,也能为自己带来积极的心理反馈。

### 生活节奏的掌舵人

马天生对周围环境敏锐,既能纵情奔跑,也懂得在安全时放松休息。生活在快节奏中的我们,也应学会主动管理精力,在紧张与舒缓之间找到平衡。

**设置压力边界:**如果察觉到肌肉紧张、呼吸变浅,可以通过腹式呼吸来快速平静。也可以起身喝水、散散步,从压力环境里抽离。

**创造独处空间:**每天给自己留出20-30分钟,远离外界干扰,做自己想做的事情,能帮身心恢复能量。

**学会高效休息:**白天感到疲劳时,闭目养神10-15分钟让大脑放空。夜间尽量保证7-8小时高质量的睡眠,睡眠环境要黑暗、安静、凉爽。

### 汗腺发达的散热高手

马通过发达的汗腺来调节体温,天热时迎风散热,天冷了避风防寒。如今人们过度依赖空调和暖气,自身的体温调节能力反而“退化”了。让身体亲近自然,或许更舒服点。

**主动出点“健康汗”:**每周进行2-3次让身体微微出汗的运动(如快走、瑜伽),促进汗腺正常工作。出汗后注意保暖,天冷时避免着凉。

**给居室通通风:**不要长时间待在空调、暖气房里,每天都要开窗

通风至少2次,每次至少15分钟。清新空气的同时,让身体感受自然的温度变化。

**学习“洋葱式”穿衣法:**即穿着多层、便于穿脱的衣物。根据室内外温差和自身体感灵活调整,让身体参与温度调节过程。

### 站立睡觉的艺术家

马有一种独特的休息方式,能在站立时通过锁定关节保持平衡,甚至浅睡也不倒地。良好的平衡力,其实也是人类健康与长寿的一项重要指标。测测看,你和“马老师”的差距有多大?

**闭眼单腿站立试验:**两臂侧平举,两腿并拢,脚尖向前,闭眼时用习惯支撑脚站立,另一条腿屈膝。保持10秒身体不摇晃,为正常;女性最好能超过12秒,男性超过13秒。日常可以通过练习单腿站立、原地高抬腿、靠墙静蹲等动作,来增强平衡力。还可以练练瑜伽、太极拳等来增强下肢力量。

### 视野开阔的远眺手

马的眼睛位于头部两侧,拥有接近360度的宽广视野,擅长远眺与追踪。人们长时间将视线锁在手机和电脑屏幕上,则会导致眼部肌肉僵硬、视力下降。是时候把目光望向远方了。

**经常看看远处:**每近距离用眼20分钟,就抬头远眺20英尺(约6米),至少20秒。

**练习眼神“追踪术”:**在安全环境下,用眼神追踪飞鸟、摆动的树叶,或快速交替看远近物体,锻炼眼部调节肌。

**养成用眼好习惯:**看手机或电脑时,屏幕中心要略低于视线水平,距离眼睛约一臂长度。避免歪头或侧身看,不在昏暗环境下看屏幕。

**综合《健康时报》《生命时报》报道**

## 壮人强

**练肌力,对抗衰老的“利器”**

肌肉是守护健康的“铠甲”,更是抵御衰老的“利器”。想要获得“马壮人强”般的强健体魄,力量训练不可或缺。建议每周安排至少2次力量训练,为身体打下坚实基础。

## 龙马精神

**心气足,唤醒内在能量**

积极的心理状态与饱满的精神面貌,是健康不可或缺“心气”,也是“龙马精神”的诠释。护好心气,既要学会“留白”,也要学会“储蓄”。

## 步强身

**蹲马步,夯实下肢力量**

蹲马步,看似不动,实则同时锻炼大腿、小腿、腰腹等肌群,强化下肢力量。正确的蹲姿,还对膝盖、心脏健康有益,促进血液循环。

## 不停蹄

**动起来,别让身体生了锈**

“马不停蹄”的智慧,就在于持续保持一种流动、不停滞的状态。我们的身体,生来就需要经常活动。如果长时间静止(久坐、久卧),健康就容易出问题。