



轻松“慧”动

——养成良好的运动习惯

李明媚（首届十佳营养师、济南护理职业学院教师）

能量过度堆积会导致超重肥胖，因此保证人体能量“入”与“出”的平衡是保持健康体重的制胜法宝。能量的“入”与食物摄入相关，而“出”除了与基础代谢、食物热效应这两项相对不太好控制的因素相关外，可控的运动也与其相关，养成良好的运动习惯，不仅仅打破减重反弹魔咒，其他好处更是不胜枚举：既可以增强体质、提高健康水平，还可以防治疾病、提高生活质量，同时还能够提高学习和工作效率。

1. 如何选择运动项目呢？

例如以减重增加体脂消耗为目的增加体脂消耗，长时间（30分

钟以上)的有氧运动是你的不二选择,长时间快步走、慢跑、骑自行车等都是的理想运动方式。

有良好运动习惯、体质好的人,可进行大强度、中等强度运动;具有一定运动习惯、体质较好的人,可采用中等强度运动;初期参加体育健身活动或体质较弱的人,可进行中等或小强度运动。而中等强度运动则是指运动过程中心率在100~140次/分,表现在呼吸方面则是呼吸比较急促,运动中只能讲短句子,不能完整表述长句子。

有氧运动可以从每天坚持15-20分钟开始,选择自己喜欢的健步走、慢跑、骑自行车、羽毛球、游泳,节奏明快又带有娱乐社交功能的有氧健身操、广场舞也是不错的选择,时尚的轮滑、滑雪既可以作为兴趣爱好又是一种优秀的运动形式。从隔天运动一次,逐步升级稳定在每天或每周至少五天进行中等强度的有氧运动,每周累计150分钟以上,每次运动至少10分钟,那么有氧运动的目标你就达成啦!

抗阻运动是提高肌肉力量的运动方式,主要包括举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐、器械练习等。抗阻运动不仅可以增加肌肉力量和质量,更能延缓运动功能丢失、强壮骨骼和关节。为了避免由于机体恢复不足导致的疲劳和损伤,建议青年人每周2-3天抗阻运动,隔天进行。每天8-10个动作,每个动作做3组,每组重复8-15次。不要认为抗阻运动只是年轻人的选择,老年人进行合理的抗阻运动不仅可以减脂、提高平衡能力,还能有效预防肌肉减少症,防止由于身体跌倒导致的各种意外伤害。老年人可以选择弹力带,通过上拉弹力带弓箭步、弹力带横拉转体、曲臂支撑、弹力带打拳、弹力带抬腿、弹力带后拉等

动作，每个动作两组，每组 30 秒。

柔韧性运动可以提高身体平衡能力、柔韧性、协调性和改善心肺功能、调节心理状态。柔韧性运动可以选择每天进行，特别是进行大强度有氧运动和抗阻运动前后，可作为准备活动和放松活动出现。同时太极拳、瑜伽、五禽戏等强调意念与身体活动相结合既强身健体又使心态愉悦，可谓一举两得，适合每天进行。

除此之外，还可利用可穿戴设备如智能手表、运动手环等，便于监测运动完成情况，增加形成合理运动习惯的动力。在选择运动种类时，一定要了解自身状态及运动特点，如本身体重基数大则尽量不要选择跳绳这样的运动。

2. 吃动工作两不误

随着社会进步，各种省力的技术使生活节奏加快，“没时间”成为人们不参加运动的理由。其实合理的把体力活动融入生活和工作，就可以做到吃动工作两不误。

(1) 上下班可以这样做

外出时尽量减少开车而多使用公共交通工具，例如乘坐公交车或地铁去站点的路上无形中增加了走路的机会，并且可以选择提前一站下车采用步行或共享单车等形式到达目的地；步行上下 5 层以内的楼梯代替乘坐电梯。

(2) 工作时可以这样做

“久坐”是很多白领工作中的日常状态，长时间坐着工作，不仅

消耗能量少，身体各个部分更是难以得到锻炼。因此建议工作中的久坐族一定要有主动活动的意识，如能走过去办事尽量不打电话，每小时起来活动一下，去茶水间倒杯水、做做伸展运动或办公室健身操都是很好的选择。

(3) 家中可以这样做

现代生活中很多人回到家中便与电视、电脑、手机相伴，这也是久坐的一种形式，所以建议在家中尽量缩短在屏幕前的时间。周末不妨选择户外活动，沐浴阳光享受新鲜空气，也可以约上三五好友一起逛街，无形中达到了每日步数的要求；有宠物的遛狗也是每日活动的不错选择；有宝宝的在家中“花式带娃”不仅陪伴了孩子成长，更使全身各部分得到了锻炼；多承担一些家务，毕竟擦地板 30 分钟也可消耗大约 180 千卡左右的能量；还可与家人一同散步、打球等。

3. 运动方案看这里

方案一 (我是白领上班族): 周一至周五，每天快走至少 60-90 分钟 (可利用每天上下班时间，亦可利用晚间)，隔 1-2 天进行一次 10-20 分钟的抗阻运动；周六打羽毛球或网球 60 分钟，清扫房间 60 分钟。

方案二 (我是退休银发族): 周一、周四快走至少 60-90 分钟，进行一次 10-20 分钟的抗阻运动；周二、周五广场舞 60 分钟；，周末打乒乓球 60 分钟。

方案三 (我是资深夜跑族): 每天慢跑 40 分钟，隔天进行 10-20

分钟抗阻运动；周末游泳 50 分钟或爬山一次。

慧吃慧动，养成良好运动习惯将使我们受益终身，最后带上这十六个字开始您的运动之旅吧：动则有益、贵在坚持、多动更好、适度量力。

审稿：

伊木清 中国营养学会常务理事、国家体育总局运动医学研究所
运动营养研究中心研究员

周瑾 中国营养学会科技服务与项目部部长、注册营养师、运动
人体科学博士