

热门“超慢跑” 避开两大误区



指导医生

泉州市第一医院
心血管内科·心肺康
复中心 副主任医师
李德隆

融媒体记者 许铨铨

近期,一种名为“超慢跑”的运动方式在社交平台持续走红,被网友称为“零门槛减脂神器”。这种看似“龟速”的运动,可以像吃零食一样简单、灵活地“碎片化运动”,无需高强度体能支撑,却能实现健康收益,吸引了久坐人群、中老年朋友等多个群体参与。究竟什么是超慢跑?谁适合参与?又有哪些关键点需要把握?记者采访了泉州市第一医院心血管内科·心肺康复中心副主任医师李德隆,为您解答。



超慢跑减肥(AI生成)

1

什么是超慢跑

有明确规范 核心在“心率”

超慢跑并非简单的“放慢速度的跑步”,而是有明确技术规范 and 强度要求的低强度有氧运动。超慢跑的核心特征是“慢而有度”:时速保持在4至5公里,步频稳定在每分钟170至190步(可借助节拍器APP或跑步180步频音乐),跑步过程中存在两脚同时离地的短暂“腾空期”,这也是它与快走最本质的区别。

“需要注意的是将心率控制在个人最大心率的60%至70%区间,就是有效燃脂心率。”李德隆介绍,健康成人可以用 $(220 - \text{年龄}) \times 60\% \sim 70\%$ 的公式进行计算,例如40岁成人对应的超慢跑有效燃脂心率应是 $(220 - 40) \times 60\% \sim 70\%$,即108~126次/分钟之间。如果不监测心率的话,也可简单通过运动时是否能不带喘气地完整说出一段话,或脸上能保持轻松的微笑来进行判断。

2

超慢跑有啥好处

可随时随地进行 容易坚持运动

“超慢跑可视为一种有氧入门的‘零食运动’。”李德隆说,包括超慢跑在内的“零食运动”尤其适合体能较弱的老年人及久坐不动的“躺平党”。一项最新数据显示,我国民众一天平均静坐时间长达9小时。对这类人来说,最好的方式是将“零食运动”融入日常生活,以频繁打断久坐状态。例如用爬楼梯替代乘坐电梯,上班期间起身做深蹲、靠墙站立,增加做家务的活动量,接水或上厕所时用快步走的方式搭配肩颈绕环拉伸等。

而超慢跑也具有可碎片化开展、轻松易坚持的优点,长期坚持不仅能有效提升成年人的心肺功能和肌肉耐力,也能改善老年人身体机能。但需要提醒的是,当运动习惯已经养成,体能得到提升,再进行超慢跑时心率已经低于最大心率的60%,这时就建议选择强度更大的有氧运动并结合抗阻训练。

3

哪些人适合超慢跑

适宜群体覆盖广 特定人群需谨慎

超慢跑以其安全性和低门槛,成为多个群体的运动优选。久坐不动的现代人群可通过它打破静态生活习惯,迈出运动的第一步;体重基数较大或肥胖人士选择它,能有效减轻关节负担,安全启动减肥计划;中老年朋友参与其中,可维持心肺功能、骨密度和肌肉量。

此外,超慢跑也适用于部分慢性病患者,如高血压、2型糖尿病患者。可作为这类患者的辅助康复手段,但开始前必须咨询医生。运动损伤康复期患者也可将其作为过渡运动,但需在康复师专业指导下进行。

4

超慢跑要注意什么

避开两大误区 运动更有效果

“对于超慢跑,不少人也存在误区。”李德隆告诉记者,第一个误区是认为它适合任何时候、也适合所有人。其实,超慢跑只是入门级有氧运动,对健康有好处,但只是一种强度较低的运动,仅适合特定人群或特定阶段。

第二个常见误区是迷信超慢跑时的穴位按摩功能,选择带穴位按摩的脚垫。“跑步时每一步的步频、踩踏力道和位置都不固定,怎么能实现精准穴位按摩?”李德隆提醒,超慢跑的正确做法是在平地运动或使用普通瑜伽垫。



深入了解双方需求

“人大代表+法官”成功化解千万元合同纠纷

早报讯(融媒体记者吴水保 通讯员尤燕玲 蔡珊珊)“多谢承办法官和人大代表的耐心调解,不仅帮我们节省了大量诉讼成本,更让企业轻装上阵继续经营。”近日,晋江市人民法院通过“人大代表+法官”联动调解模式,成功化解一起标的额近3000万元的服务合同纠纷案,当事企业法定代表人连声道谢。

某机械公司(被告)与某公司(原告)签订一份服务采购合同,约定原告为被告提供5G云平台软件开发、资源

部署及运营服务,总金额达2998万余元。在合同履行过程中,双方因服务交付与款项支付问题产生分歧,某公司遂将某机械公司诉至晋江市人民法院,要求其支付321万余元服务费及相应违约金。庭审前,某机械公司亦提起反诉,主张某公司存在逾期交付情形,要求其支付210万余元违约金。

经了解,双方争议标的额大,涉及专业问题多,若简单判决可能加剧企业矛盾,影响行业发展。考虑到双方均有调解意愿,但诉求差距较大,承办

法官第一时间组织庭前调解。由于双方对违约责任认定、款项支付金额等核心问题各执一词,首次调解未能达成一致。“法官精通法律条文,人大代表熟悉社情民意,双方分工协作能更好解开当事人的心结。”为打破调解僵局,法庭邀请熟悉企业经营状况、群众工作经验丰富的晋江市人大代表吴秀冬参与调解。

吴秀冬迅速查阅案件材料,主动与双方企业负责人沟通,深入了解企业经营的困境与核心诉求,从企业发

展角度出发,结合当地产业发展态势,分析持续诉讼对企业声誉、经营成本的影响,引导双方换位思考。另一方面,法官从法律层面解读合同条款,结合违约责任、合同解除的相关法律规定,向双方释明诉讼风险与判决可能产生的法律后果。经过多轮“背靠背”沟通与“面对面”协商,11月10日,双方最终达成一致调解意见:确认合同未履行部分终止,某机械公司分期向某公司支付210万元,双方就此次纠纷互不追究其他责任。