

不需要昂贵装备 不需要专业场所

## 碎片化锻炼 巧护心脏健康

在快节奏的现代职场中,久坐、加班、压力大成为许多上班族的日常。长期缺乏运动不仅可能会导致体重增加、精力下降,更会悄然埋下心血管疾病的隐患,其中心肌梗死(简称“心梗”)尤为危险。然而,很多人并非不想动,而是苦于没时间、没场地、没动力。其实,预防心梗并不一定需要整块时间去健身房挥汗如雨,利用工作间隙进行科学合理的碎片化锻炼,同样能有效守护心脏健康。



科学合理的碎片化锻炼,积少成多,也能达到促进血液循环、改善代谢、降低心血管风险的效果。(CFP)

老少同乐迎新春  
健康科普暖厝边

春节将至,年味渐浓。连日来,泉州市多个社区围绕“健康”与“睦邻”主题,开展形式多样的迎新春活动,让居民在欢乐祥和的氛围中收获健康知识,感受邻里温情。

2月6日下午,丰泽区源淮社区“党建+”邻里中心内暖意融融。一场以“银龄相伴‘童’行·诗韵健康同享”为主题的银童悦读暨健康科普活动在此举行,辖区长者与少年儿童结对参与。活动特邀泉州市妇幼保健院(儿童医院)主治医师方丽娇,为居民带来《我“EYE”,我守护!》的讲座,向家长和学生传授科学用眼方法;泉州医高专附属人民医院为居民带来膳食品鉴,众多医疗专家还为居民进行节前大检查,扫除健康“盲区”。

2月8日上午,鲤城区开元街道北山社区新型文化空间热闹非凡,“非遗润新春·年禧聚家肥·健康暖人心”年货节火热开启。活动紧扣“健康”主题,高级公共营养师林颖杰带来《新春年货采购与年夜饭制作营养学分享》,指导居民在节日期间如何吃得健康科学;泉州市妇幼保健院(儿童医院)主治医师黄柳红针对儿童体格生长特点进行科普,为家长答疑解惑;牙博士口腔和惠明欧普眼科则通过科普引导大家关注口腔、眼睛健康。现场还没有非遗拓印、写春联、美食品鉴等环节,让居民在选购年货的同时,享受一场丰盛的文化与健康盛宴。

“随着人们生活水平的提高,居民在选购农产品的时候越来越关注食材健康。”垦农小团负责人肖剑波介绍,这些年垦农小团推出以绿色安全、营养均衡、科学搭配为核心的新春年货矩阵,以本土特色农产品及国内绿色食品、地理标志产品为主,让源自核心产区的正宗好味走进千家万户的团圆餐桌,让社区居民在家门口就能体验到买年货的便利。

(黄文彬)

## 碎片化锻炼降风险

碎片化锻炼就是将一天中的零散时间整合起来,进行短时、高频、低强度的身体活动。每次只需3至10分钟,积少成多,就能达到促进血液循环、改善代谢、降低心血管风险的效果。

这种锻炼方式特别适合久坐办公室的人群、经常出差者或家务繁忙的上班族,无需专业器械,也不占用整段休息时间。与传统健身不同,它强调的是“随时随地、见缝插针”,把运动融入生活节奏之中,让健康变得触手可及。哪怕是在刷牙、等咖啡、排队打卡的片刻,只要稍加留意,也能转化为有益身体健康的小动作。

心梗的发生与动脉粥样硬化密切相关,而缺乏运动正是加速这一过程的重要因素。规律的身体活动可以增强心肺功能,帮助控制血压、血糖和血脂,减少体内炎症反应,从而延缓血管老化。

虽然碎片化锻炼单次强度不高,但若坚持每天多次进行,其累积效应不容小觑。更重要的是,这类活动能缓解精神紧张,降低应激激素水平,间接保护心脏。当身体处于持续轻微活动状态时,血管内皮功能得到改善,血液流动性增强,血栓形成的风险也随之降低。此外,适度活动还能提升

高密度脂蛋白(好胆固醇)水平,进一步清理血管垃圾。

## 巧妙安排灵活锻炼

即便坐在工位上,也可以悄悄动起来。例如,每坐45分钟就起身去接水、上厕所或绕办公区走一圈;打电话时站起来踱步;用小型弹力带做做肩颈拉伸;坐着时也可以做踝泵运动——脚尖上下勾动,促进下肢血液回流。这些动作看似微不足道,却能有效打破久坐带来的血流淤滞,减轻心脏负担。

午休时间更是宝贵的锻炼窗口。不必追求剧烈运动,散步10分钟、爬几层楼梯、做一套简单的办公室瑜伽,都能让身体从静止状态中苏醒过来。阳光下的轻度活动还能调节生物钟,改善睡眠质量,进一步降低心血管风险。

上班途中也是实施碎片化锻炼的好时机。如果条件允许,可以提前一两站下车步行、骑共享单车代替打车、在地铁站内尽量走楼梯而非扶梯。哪怕只是站立乘车,也比全程坐着更有益。这些微小改变日积月累,不仅能提升日常活动量,还能增强腿部肌肉力量,改善整体体能。

下班回家,做饭时边切菜边踮脚、看电视时做几组靠墙静蹲或抬腿练习、陪孩子玩耍本身就是一种全身性活

动。周末打扫卫生、整理衣物、园艺种植等家务劳动,只要保持一定节奏和持续时间,同样具有锻炼价值。关键在于动起来,而不是追求形式。

## 碎片化锻炼三原则

要让碎片化锻炼真正发挥作用,需要遵循三个基本原则:一是频率优先,宁可每次时间短,也要保证每天多次;二是循序渐进,从轻松动作开始,逐步增加强度和时长;三是持之以恒,将其融入日常生活习惯,而非偶尔为之。此外,锻炼前后还要注意适当热身与放松,避免突然剧烈动作引发不适。

不过,虽然碎片化锻炼总体安全,但已有心脏病史,近期出现胸闷胸痛、严重高血压或关节问题的人群,在开始任何新运动前应咨询医生。锻炼过程中如出现头晕、心悸、呼吸急促等异常反应,应立即停止活动并就医。预防心梗的核心是“适度+规律”,而非盲目追求运动量。

需要注意的是,预防心梗不是等到体检异常后才开始行动,而是要贯穿于每一天的生活细节中。碎片化锻炼的最大优势,在于它打破“没时间运动”的借口,把健康主动权还给每个人。不需要昂贵装备,不需要专业指导,只需要一点意识和一点点行动力,就能为心脏筑起一道无形的防护墙。(严献)

## 泡温泉牢记“三宜”“三不宜”

泡温泉有助于促进血液循环、缓解关节疼痛与肢体麻木、改善睡眠质量、美容养颜,对于即将到来的春节假期,不少人已经开始计划着去泡温泉放松身心。不过,泡温泉需牢记“三宜”“三不宜”。

## 三宜

**宜步骤得当** 泡温泉时,应先让双脚缓慢入池,适应水温后,再用手将温泉水泼淋全身,最后全身入水。建议从低温池开始,逐步过渡到高温池。

**宜温度适宜** 水温以38℃至42℃为佳,既能放松驱寒,又不会烫伤皮肤或增加身体负担。

**宜时间合理** 每次泡温泉以15至20分钟为宜,可稍作休息后再继续。长时间浸泡可能导致身体过热、脱水,引发头晕、乏力等不适。

## 三不宜

**不宜空腹或过饱** 空腹时泡温泉易因血液循环加快引发低血糖,出现头晕、心慌等症状;过饱后泡温泉则可

能影响消化,导致恶心、呕吐。

**不宜酒后入池** 酒精会使血管扩张,泡温泉进一步加速血液循环,可能加重心脏负担,引发心悸、胸闷等不适。

**不宜勉强浸泡** 老年人、婴幼儿、孕妇、糖尿病患者、高血压患者、心脏病患者、体质虚弱者,如果身体条件不允许,不宜勉强浸泡。(黄娟)