

天气逐渐回暖，气温趋于稳定，正是开展身体活动的好时候。随着“体重管理年”的开展，通过管理体重获得健康收益的理念日渐深入人心。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提醒，规律的身体活动正是管理体重的一大内容，莫要辜负好春光，一起开始运动吧。

# 解锁最适合你的春日运动方式

□本报记者 宗晓畅

## ◆任何人都可以从规律运动中获益◆

不论年龄、性别或身体状况，任何人都可以从适合自己的规律运动中获得健康收益。

对于儿童青少年，积极的身体活动可以强健心肺功能，促进骨骼健康，帮助肌肉生长发育，改善运动能力和认知功能，保持心理健康。

对于成年人，规律开展身体

活动可以促进能量消耗、帮助维持健康体重，进而降低糖尿病、心血管疾病、癌症、骨关节病等风险，还能舒缓神经紧张、改善睡眠质量，促进心理健康。

对于老年人，定期进行适宜的身体活动还能加强平衡功能和协调能力，强化肌肉骨骼力量，防止跌倒的发生。

## ◆保持身体活跃 减少静态行为◆

如今，许多人不仅缺少运动时间导致身体活跃度不足，还有相当长的时间是坐着或躺着的静止状态，使得静态时间过长。因此，多动与少静，两者要并重。

多动 要培养规律运动的习惯并长期坚持，此外，要抓住可以动起来的一切机会。

除了健走、跑步、跳舞、八段锦等需要专门进行的运动途径，日常生活中还可以用步行代替乘车、用楼梯代替电梯、用站

着听音乐代替坐着听音乐等等。正值春季，自然界阳气升发，也适宜进行适量身体活动。

少静 不仅要减少久坐的总时间，还要减少单次不间断的久坐时间。

很多时候，改变工作学习时身体站或坐的状态不容易，那么可以从打断久坐状态的角度入手。比如每隔30-60分钟时起来活动5分钟，散步、爬楼梯、伸展运动等，任何强度的身体活动都可以。



## ◆运动健身三个牢记◆

首先，应保证运动安全，合理搭配种类，力争达到运动推荐量。

安全是运动的前提，适量运动于健康有益，过度运动于身体有害。规律地开展身体活动应该是一个长期而稳定的习惯，公众应根据自身条件循序渐进，必要时在运动前应先进行健康筛查和运动能力评估。

此外，与不习惯却盲目做高强度、长时间的活动相比，多次地做短时间、中低强度的活动会更有益、更安全。另外，在进行户外活动时，还需要注意人身安全，避免不良的天气、道路等环境。春季过敏高发，易过敏人群进行户外活动更要谨慎，注意避开花粉浓度较高的时段并做好防护，或选择室内运动形式。

在运动安全得到充分保障之

后，还需要知晓推荐的运动方式和运动时间，作为运动计划制定的标尺：

健走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等属于有氧运动，成年人推荐每周至少进行150-300分钟的中等强度有氧活动，或至少75-150分钟的高强度有氧活动，或者两者的组合活动。

哑铃、弹力带、平板支撑等属于强化肌肉的力量练习，成年人推荐每周有不连续的2天或以上从事加强主肌群的力量练习；还可以增加躯体或四肢的伸展、屈曲和旋转活动，以锻炼关节的柔韧性和灵活性。

对于老年人、体质较弱人群、慢性疾病患者等，若身体条件不允许达到推荐的运动量，则可进行各种力所能及的身体活动，同样有益。

## 绿灯

洗头后建议按干头发



洗头后用毛巾大力揉搓头发，可能造成发质损伤，让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大，会增加对头发纤维的机械损伤。此时来回揉搓头发，易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。按干头发是比较温柔和可取的方法，顺着头发毛鳞片，从上至下用毛巾轻柔按压出头发里的水分。

## 红灯

吃饭时看视频更容易胖



边吃饭边刷手机 追剧，可能会让你更容易变胖。研究显示，超70%的人用餐时都会分心做其他事情，这种习惯与体重增加有着密切关联。当我们一边进食，一边专注于手机或电视时，大脑对食物的感知会变得迟钝，使得我们容易忽视身体的饱腹信号。

## 2025年4月中旬刊 本期看点

### 聚焦

## 以协商助力职工发展 以平等促进企业和谐

指导企业围绕技术工人薪酬激励机制开展集体协商，引导企业建立健全科学合理的技术工人薪酬激励体系，实现技能与待遇“双提升”；通过开展集体协商，建立企业与职工的利益共享机制，推动协商共事、机制共建、效益共创、利益共享，促进企业和谐劳动关系建设。集体协商是市场经济条件下协调劳动关系的重要手段，今年全国两会，多位代表建议有关部门、工会和企业联合开展工作，共同推动集体协商提质增效。

### 职工论坛

## 碎片化信息洪流中，进一步培养深度阅读习惯

如今，短视频、社交媒体等短平快的信息传播方式不断改变着我们的阅读习惯，虽然能快速获取信息，但易导致思维浅表化、知识零散化。相比之下，深度阅读不仅能提升理解力与专注力，更能沉淀思想、塑造长期认知能力。为帮助广大职工在快节奏中重拾阅读的深度与价值，本刊诚邀5名来自不同行业的职工，分享其深度阅读策略、实践心得与思考。

