

跑楼梯、跳绳、俯卧撑、做普拉提、扎马步…… 这些职场快充运动，你试了吗？

打工人自己拥有“健身房”

“噔噔噔……”每次在单位开早上9点半的晨会，今年30多岁、身体娇小的明娟总是避开去等电梯、挤电梯的同事，选择从人工通道从17楼到21楼往返上下，这样的做法，她已经坚持了一年多。

“有电梯为什么不坐呢？”一些同事的眼光和话语一样，都是疑惑的。

“哎呀，这是多好的在工作中随时随地锻炼的机会？天天坐在办公室里缺少运动，一段时间下来，不是脖子僵硬就是腰酸背痛，眼睛成天对着电脑也干涩得不行。在朋友的动员下，每天这么爬楼梯上上下下一阵子，还别说，从刚开始的气喘吁吁，到现在的健步如飞，切换后的状态太好了！特别是腰和腿，明显感到没那么酸痛了。”明娟说，通过这种工作场所进行的“职场快充运动”方式，可以因地制宜、见缝插针地展开“随机性”锻炼，如今，在年轻的上班一族中特别火爆。

和明娟一样，在我市一家企业当会计的施玥玥，也是个“职场快充运动”的粉丝。“喏，你看，我有两根带有计时器的跳绳。”23日下午，施玥玥拉开办公室的抽屉对记者说，作为单位的财会人员，她的工作就是整天坐在电脑前统计报表、整理财务数据，“除了到食堂就餐和去卫生间外，几乎就没有什么挪窝的时候。工作前我的体重是90斤，工作两年多增加到120斤！老同学说打眼一瞟都差点认不出来了！于是，我下决心要运动起来，除了买跑步机在家里运动外，我还利用工作间隙，在偌大的办公室里、过道里花几分钟时间跳跳绳，说实话，运动的效果特别好，心情也愉悦和放松了许多。”

记者在采访中了解到，随着人们对身体健康的高度关注，在工作场所利用各种间隙时间进行短暂的“快充运动”，成为上班一族特别是年轻人的追捧。一些女员工还会在办公室内进行短时间的瑜伽和普拉提，不仅增强体质、舒缓压力，还能改善身体柔韧性。

缘于此，一些企事业单位的办

公场所，也被戏称为“打工人自己的健身房”。

“快充运动”提升工作效率

在社交平台上，“5分钟快充运动入侵职场”的话题引发各方热议。

一上班坐在工位上总是犯困打哈欠，喝了咖啡也不顶用；写策划写得头昏脑涨，绞尽脑汁也始终找不到感觉；整理各类数据和材料要盯着电脑大半天，脖子酸痛难缓解，怎么办？

别急，整治种种“办公室综合征”的新招数来了：做个俯卧撑，原地垂直跳；扩胸来舒展，深蹲深呼吸……这一系列在工位上随时随地可展开的动作，被统称为对症下药的“5分钟职场快充运动”，时间短、见效快，想不火都难。

在网络平台上，不少网友都分享了自己或同事在单位的工位上，利用工作间隙展开短时间运动的经历，这一话题，目前在小红书平台阅读量已超过3000万。

一名昵称“酒醉的蝴蝶”的网友，在对话中告诉记者：她根据自己的情况，每天会在自己写字间的工位上，利用可以掌握的工作间隙，展开以下“5分钟职场快充运动”：诸如每隔一段时间起身活动一下，伸展、扭腰、踮脚尖、深蹲等，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张；最重要的是，这些看似简单的办公室运动，完全不需要太多的空间和时间，但却能够显著改善久坐带来的不适。

“每天，我在单位上班时除了不定时活动筋骨外，还会利用午休时间进行一些适度的运动；譬如，在单位的楼下散散步，或在单位工会设置的职工健身房里做些简单的器械训练。这不仅能帮助消化午餐，还能让下午的工作更加高效。”在南通一家金融单位工作的杨燕说，长此以往，坚持这种“快充运动”让她既排解了一些不必要的负能量，又能够在有些压抑的职场中一直保持精神状态良好的高能量状态，从中尝到了甜头，获益匪浅。

专家称“快充运动”要适度

在现代社会中，许多上班一族因工作需要，确实面临着长时间

久坐带来的一些健康问题，不少疾病也因此而来。国内外有关调查表明，长期久坐不动，不仅容易导致肥胖，还会增加心血管疾病、糖尿病和某些潜在癌症发生的概率和风险。

随着生活水平的提高，人们对健康的关注度越来越高。于是，越来越多的人发现，即便在忙碌的工作生活中，仍然有许多方法可以让上班一族抽空运动，主动告别久坐生活，从而提升身体和心理健康。“快充运动”，正是由此催生的一个新趋势。

那么，人们应该如何正确进行“职场快充运动”呢？23日下午，记者采访了我市运动医学专家，通大附院手外科主任医师、教授、医学博士谭军。

“职场人士常见的诸如慢性劳损性疾病，如腰肌劳损、颈椎病和腕管综合征，都跟久坐缺乏活动有关系，所以在工作加入这种‘快充运动’很有必要。”谭军认为，“对于长期使用电脑的人员，最好一小时左右就休息一下，做一些手部、头部、颈部按摩，防止腱鞘炎、颈椎病等疾患的发生。还可以利用办公室的小范围空间，做一些针对肌肉力量的‘垂直跳’运动锻炼，增加对膝关节软骨的保护。平板支撑也是一种可以随时随地在办公室进行的锻炼，防止腰肌劳损、保护肩关节，增加腹部的肌肉力量，并且还能较好地瘦身。必须注意的是，不管是哪种运动，姿势一定要正确。”

与谭军的专业介绍相对应的是，目前“5分钟职场快充运动”有了较为清晰的指导，互联网上出现了不少业内人士推出的很多教学视频，不少职场人士跟着边学边练。

谭军同时提醒职场“快充运动”爱好者，在进行一些因地制宜的运动时，要因人而异，要讲科学。如果已被确诊为肩周炎，还进行跳绳等运动，那么就会加重病情，造成新的损伤。上下往返跑楼梯的力度也要适度，防止膝关节受到伤害。并且，在运动之前一定要注意热身，这个环节相当重要，防止因盲目追逐潮流而造成运动性损伤。

本报记者张园 周朝晖

启东暑期返乡大学生 引领全民阅读新风尚

晚报讯 昨天，启东市南城区新时代文明实践所联合碧桂园社区、知言艺术团在吾悦商圈开展“归巢·领读”返乡大学生专场阅读推广志愿活动。

为充分发挥暑期返乡大学生的示范带动作用，进一步做好“书香迎盛夏，文明过暑假”全民阅读夏风行动，连日来，启东依托新时代文明实践中心（所、站）、农家书屋等阵地，号召当地返乡大学生开展全民阅读推广活动，与辖区未成年人共读经典、共同成长，丰富暑期文化生活，不断拓展延伸阅读实践的深度和广度。

活动现场，大学生代表施博予、朱婷烨为大家带来了朗诵《致橡树》，沙逸尘表演了萨克斯独奏，施奕丞分享了平时的阅读心得，知言艺术团则带来了《爱我中华》《祖国，一首唱不完的恋歌》等精彩的诗歌朗诵，其中还穿插了舞蹈表演。

暑假是大学生返乡高峰期，也是深化全民阅读活动的良好时机。启东市新闻出版局副局长王伟玮表示：今年暑期以来，启东积极以书为媒，以阅读为纽带，组织返乡大学生开展形式多样、主题丰富的全民阅读推广和读书交流分享活动，有力提升了公共文化服务水平，丰富了广大青少年的精神文化生活，有效营造了爱读书、读好书的良好氛围。 记者黄海



慰问老军人

昨天上午，南通报业传媒集团老报人之家民乐团前往颐康旭日颐养中心看望10多名老军人，并给他们带去慰问品和文艺节目，共同庆祝中国人民解放军建军97周年。

吴凤明

江海晚报祝福类启事登报
主流媒体 权威官宣 个性化办理
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式：一、线下办理可至南通报业传媒大厦（南通市世纪大道8号）22层2210室；二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线：0513-68218781



(广告)

线上办理请扫码

友情提醒：有意在本栏目投放分类广告的客户，可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

创办十九年，数千对成功配婚，良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人，这是我们的职责。
承诺：不满意不付婚介费 微信号：18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上 征婚热线：85292569 15851252008