

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明娟,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,施明娟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,所以在工作中加入这种‘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。必须要注意的是,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



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

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

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