

动不动有益健康

花眼
(文页)

奥运会不仅是一群最需要运动的人看着一群最需要休息的人在那里运动。而且,君不见,前者一边熬夜观战,一边还在大快朵颐,手边有各种美食伺候,看完奥运,肚子上又多了一层“游泳圈”;而后者最需要补充能量,却往往为了控制体重和杜绝兴奋剂而不能放肆。菲尔普斯不是就在捧金之后豪情万丈地放言:“以后终于想吃什么就能吃什么了!”

吃得太多,动得太少,是现代人的通病。我坚持健身十几年,每次和周围人谈起健身话题,90%的人都会表示不屑,剩余10%的人虽然表示敬佩,却不相信自己也坚持,甚至连尝试一下的冲动都没有。我常常以“买健身卡吧,买了卡,掏了钱,你就舍不得不去了”来劝说,竟然有人回答:“切,买了卡就更不想去了。血都放了,干嘛还为难自己?”

我晕!健身怎么会等于“为难自己”呢?这绝对是一种误解。首先,健身可以很有趣,喜欢社交的可以参加集体课程,与学员和老师济济一堂,可以认识很多兴趣相投的朋友,喜欢独处的也可以带上平板电脑,一边在跑步机上挥汗如雨甩掉脂肪,一边看狗血连续剧里主人公挥泪如雨,不知不觉间,一两个小时就过去了。

其次,选择适合自己的方式和时间,健身并不会太疲劳。如果菜鸟一定要强自己所难,一上来就驴跑个十几二十公里,或者跟着高级瑜伽教练试图把身体对折起来。那么,跑伤掉身体、折伤掉自尊心,顺便打消对体育锻炼的兴趣和信心,这是不可避免的“杯具”。初学者可以循序渐进,找到最适合自己的身心的方式,享受体育的乐趣。

改变对健身枯燥乏味、艰苦卓绝的偏见,就迈出了健身的第一步。

接下来,可以根据自己的经济条件和爱好选择是在俱乐部寻求专业指导,还是仅仅跳跳广场舞,或者只是饭后去楼下绿地上散散步,无论哪一种方式,并无高下之别。只要能使我们的身体动一动,都有益健康。

千万别找什么借口说自己太忙、太累、太穷。忙的人,可以坐在办公椅上,一边打电脑一边踮脚尖,也可以一边洗碗一边提臀;累的人,可以选择舒缓的放松动作,拉拉筋,保证提神又醒脑;穷的人,不必买健身卡,完全可以在花园绿地里跑步、打拳。

只要想动,没有事情能难倒我们。关键就在于,究竟是我们的身体懒,还是心懒?

欢迎来帖

9月3日,一名日本男子因涉嫌在上海地铁车厢内用手机偷拍女性裙底,被上海警方逮捕。如今,地铁已成为很多城市上班族的主要出行工具,然而不少人反映,在乘坐地铁过程中常常遭遇各种困扰。近日,中国青年报社会调查中心的一项调查显示(9617人参与):81.9%的人认为地铁上存在性骚扰,74.3%的人被地铁拥挤带来的肢体碰撞困扰。

争抢座位、肢体碰撞、性骚扰、打架骂人……乘坐地铁过程中,你遇到过哪些不文明行为?化解地铁里的尴尬,你有哪些奇招?女性遭遇性骚扰是否与穿着有关?欢迎来本报《职场方圆》谈谈地铁里的困扰。(截稿时间:9月13日上午9时)

来稿请发 E-mail: zcfy@wxjt.com.cn 电话: 52921231

被“运动”也痛苦

周一上班,金副总进办公室时,左脚有点微瘸。大家见怪不怪:“又扭了?”副总诉苦:“昨天林总非要去打网球,我左脚脚踝上次扭伤了还没大好呢!结果没打上几局,又崴了,又是老地方。回来后找认识的理疗师做理疗,他说你这次再不彻底休息三四个月好好养伤的话,以后变成习惯性扭伤就麻烦了!”胡副总还约我下周打高尔夫呢!”

大家也没办法,只好同情中带着恭维地表示深切的慰问:“有啥办法呢,谁叫你是我们公司的全能运动达人啊,市工会网球比赛亚军!不点你点谁呢?”

心懒身懒

网上有人点评前些日子的伦敦奥运会:一群最需要运动的人,看着一群最需要休息的人在那里运动。不严肃,却很能说明问题。卫生部近日发布的《“健康中国2020”战略研究报告》就指出,15年间,中国的患病人次增加了20%,成年人中有八成人不锻炼。中国医师协会的一项调查结果也显示,城市白领亚健康比例达76%,真正意义上的“健康人”比例不到3%。

专家提醒:“每周150分钟的有氧运动,是捍卫生命健康的绝对底线!”你是从不锻炼的“懒人”吗?太忙、太累、挣钱,是放弃运动的理由?

“重罚”懒汉

“昨天你没去社区广场锻炼,罚款50元,把钱交出来,这两天的菜钱有了。”老公伸着手,向我要钱。

我俩定有协议,每天晚上7时半到8时,到社区广场跳“僵尸舞”。“僵尸舞”很简单,100多口子排着队,一边走,一边跳,全身都在动,不出几分钟就大汗淋漓。跳这个舞的人愈来愈多,总有男女老少源源不断地加入,浩浩荡荡的队伍十分壮观。

我们相约:每天坚持跳舞,一次不参加,罚款50元。

我们家是AA制,因此这50元钱的罚款是个人的纯堤内损失。为了不被罚款,我一般都咬牙坚持,

那天是因为头天晚上和同学聚会错过了时间,让老公给逮住了。

重罚只是手段,等自己养成了锻炼习惯,一天不动就浑身难受,再有事第二天也得想办法补上的时候,罚款就没有必要了。现在,我们家已经很长时间难用罚款“创收”了,不管是我,还是老公,即便晚上加班,错过了运动时间,第二天早起半小时,也得去广场跳早班舞。这一课要是落下,心里就没了没落。因为跳舞之后,筋舒血活,浑身通畅,那种感觉已经成了生活之必需。

近年来,政府开展全民健身运动,运动环境比过去有改善。至少在我居住的小区,往左走,

夫妻爬山

你说,人与人之间差距咋有这么大呢?睡在一张床上的夫妻,一个每天上闹钟晨起去户外锻炼,一个即便是醒了也假装睡眠,挨到上班时间,慌忙出门……

还用猜吗?那位晨起锻炼的一定是我,那位醒了也假寐的人一定是先生。

不爱运动的人,理由多如牛毛,伸手就来,不用打腹稿。

譬如,他的“专家”托辞。专家说了:早晨不适合锻炼。好呢,算你有理,咱约你晚上锻炼。专家说了:晚饭后不能立即锻炼。好呢,咱约你晚餐后半个小时再锻炼。可半个小时后,那个懒人又发难了:睡眠前不适合剧烈运动……巴拉巴拉……

等你堵住了他所有“专家”的言论,他又有了新的托辞:运动得有范儿。譬如,打羽毛球不能穿耐克阿迪达斯,得穿打羽毛球的专

蓝色咖喱粉 (设计师)

金副总是个运动达人,在大学里就有过辉煌纪录,校运动会上创下的跳高纪录据说至今还未被打破!什么篮球、羽毛球、网球、乒乓球……样样拿得起放得下!

前些年,金副总的这些运动才能,也就是在公司内部运动会、或代表公司参加市工会组织的一些比赛上偶尔崭露头角!但风水轮流转,这年头,亚健康成了头号杀手,“请人吃饭不如请人流汗”!吃饭喝酒K歌之类“凹凸”了,运动健身成时尚,于是金副总成了大忙人:陪年轻客户打场篮球,人家灌进几个球后肯定心情大靓;年长点的喜欢

心动身动

打乒乓,陪他打上几局找下手感,顺便回忆下在水泥台子上打乒乓的年少好时光,这生意谈起来就顺了;至于网球、羽毛球,能男女客户通吃,打时让几个球,再夸下好身手,保管啥都好说;而有些财大气粗又喜欢装点品位的客户,则要陪打高尔夫球——于是金副总又恶补了几个月,总算高尔夫球也打得有点像模像样了!

一开始,副总太太很开心,是啊,忙着做陪练总比忙着陪酒应酬好,既谈了生意,又锻炼了身体,一举两得哇!以前总理怨他工作忙,不注意锻炼身体,胃破了、血脂高

金桂 (职员)

不到50米就是运动广场,有乒乓球台,有各式各样的健身器材;往右走,100米之内就是社区健身房,花800元钱买张卡,随便玩。很多新建小区,都安装了健身器,也都有跳舞大军。这么好的健身条件,如果再叫唤没法健身,那就叫矫情了。

要说工作忙没时间,似乎是个理由,但拿出上网聊天的半小时,拿出看电视的半小时,拿出和朋友聚会的半小时,怎么也能锻炼身体。我就不信您一个上班族,能日理万机?说来说去还是懒。为什么很多人生病之后,却加强了锻炼,而且一天都不敢停?因为不见棺材不落泪。

易青梅 (文员)

壮,精神劲头是如何足,在香山可以看到哪个大腕、哪个政要……

为了避开人流、车流高峰,我们每周末都得5:30起床,开车半小时,到北京西郊去爬香山,一身大汗淋漓,上下2个小时,然后驱车回来。爬香山的人很多,从小孩到老人,各个年龄段都有。刚开始几次很吃力,呼吸困难。后来爬着爬着喘气就均匀了,人也轻松了很多。更重要的是,香山空气很好,而且运动量目标硬性,不爬到顶点不下来。

坚持一年后,再体检,先生的“轻度脂肪肝”没了,而且体型很好,常受人称赞。不爱锻炼的人一旦收获了锻炼带来的好处,就会一直坚持下来。

综合考虑几个运动项目后,他将运动目标锁定在周末两天爬香山,据说他们单位有坚持爬香山小组,总是在办公室讲香山是神山,坚持爬山后身体是如何健

蓝色咖喱粉 (设计师)

了、血糖也危险,而现在饭局少了,运动多了,这血脂血糖也正常了。

但没多久,太太又担心了,这样频频陪练,又年近四十了,虽说仗着当年底子好,但到底是年岁不饶人啊。加之每次运动时间有限,没有充分热身,又都是对抗性比较强的运动,这拉伤、扭伤就成了家常便饭!

大家除了劝副总以后运动时不要太过拼命,要量力而行之外,也想不出啥好办法。只有新来的同事小凌突发奇想:“要不下次改游泳吧,听说游泳因为有浮力,关节相对来说不容易受伤!”听起来似乎是个好主意,不过如果是女客户呢?总不能也请她游泳吧!

只好一声长叹,被“运动”也痛苦哪!

我运动的那些事

一位朋友说,人过三十要锻炼,不然身体每况愈下,健康指数日减。这话我信。

当时健身房刚兴起,我和朋友办了年卡,相约每天晚上到健身房一起燃烧脂肪去。年卡不限次数,前后我一共就去了两次,总觉得像是在赶着上另外一场班——吃完晚饭,赶紧收拾洗漱用品,开车到健身房,找车位停车,运动一小时后再冲个凉回家,到家多半已经晚上10点多了,好看的电视剧结束了,孩子也睡着了。觉着没什么意思,就不想去了。

颈椎病来了,很难受。同事说,打羽毛球是治疗颈椎病的最佳疗法。这还不简单,单位就有球馆,不用大费周章地去健身房了。托省队的一个同学,买了一支球拍,置办了球衣球鞋,下班后就和同事去打球。打完后一般都晚上7点多了,便在街上随便吃点儿。打羽毛球特耗体力,我的饭量大增,而饭店的菜大都是多油重调料的,我打了一个月的球,体重长了5公斤,打球的右胳膊明显比左胳膊粗了一圈。这边正犯愁呢,那边体检报告说我的骨关节磨损,长了骨刺。总之,羽毛球是坚决不能打了。

单位的车位越来越紧张,同事纷纷改骑自行车。一打听,外面有个骑行俱乐部,已经发展成了100多人的团队。朋友邀我参加,这是好事,我不但自己参加,还推荐先生一起加入。买了自行车就上路,第一次就骑到100公里外的白马湖,往返200多公里。回到家后,孩子说在家做饭被烫了。我妈骂我们说,两个大人发什么疯啊?在家照顾孩子才是正经事。

现在,我和先生以照顾孩子为天职。伺候她吃完晚饭,我们便沿着里运河散步。河水清冽,空气清新,走到微微出汗,感觉通体舒畅。医生说,运动要适量,不可大起大落,否则伤筋动骨,绝非善事。这咬文嚼字的医生是谁?他是我们家最高龄老祖父,民国时代的老中医,如今已经100多岁了。他说的可都是长寿之道啊,我们怎么能不言听计从呢?

本版整理 施淑洪

下期预告

外企裁员

木铃 (公务员)

我运动的那些事

木铃 (公务员)

木铃 (公务员)

木铃 (公务员)

木铃 (公务员)

木铃 (公务员)

本版整理 施淑洪