



■ 绳操运动受到年轻人追捧

本报记者 孙中钦 摄

“温和运动”：前列腺康复原则

走路频率有讲究

一个人，找到适合自己的运动方式，健身效果才会事半功倍，患者更是如此。现在，患者选择最多的运动方式是健步行。“走路时，全身上下70%以上的肌肉在活动，走路是一项非常好的运动。”每年，上海都会举办不少健步行活动。陆大江教授介绍，从运动角度讲，行走时，身体向上，运动幅度不大，上下左右相对来说也比较平衡，对前列腺附近起到一定的按摩作用，可以保护前列腺。

越是简单的运动，做到动作标准越不容易。陆教授在现场展示了几张散步的图片。他说，最好的走路方式是越走越放松，手臂自然摆动，脚跟先着地随后过渡到脚尖。

一个人走路时，步子多长合适？这实际和每个人的个子高矮有直接关系。一般来讲，一个人的步幅多大，可以用公式“步长=身高-100厘米”来计算。比如，一个身高1.7米的男人，他的步长应该在70厘米左右。对于大多数普通人来说，步长都在50到80厘米之间。当然，速度加快，步幅也会随之变化。

“健步走时，我们以怎样的频率前进最好？”不少市民会有这样的疑问。“100步/分钟以上就是快步走，而一分钟走100到120步，健身效果比较好，这时能量消耗对心脏的刺激比较合理。这样的运动强度，也在温和运动的范畴内。”

运动中，呼吸频率跟人的心跳同步。“那两个人走路时如果还能说话、唱歌，就说明你的速度不快，心跳也不会太快。”

一个板凳的功能

不少成年人，到了办公室坐着，路上开车坐着，到了家还是坐着。长期久坐，缺乏运动，对男性前列腺健康的影响非常大，值得市民提高警惕。

同样是一个凳子，既可以用来坐，也可以用来当运动的辅助工具。陆教授在现场用图片演示，画面中一个动画人物扶着凳子，在四周做下蹲等动作。“年轻人在办公室里可以用凳子来做类似的运动，下蹲的速度还可以适当加快，提高健身的效果。黄梅天，老人在家里也可以利用板凳运动，这样就不会因为下雨天找不到健身场地而发愁。”

“有时，我们甚至可以坐在凳子上，先脚跟抬起，再脚尖抬起，连续做二三十次，腿上就会有酸的感觉。这种锻炼虽然很简单，但效果很

运动不是包治百病的良药，却能缓解和改善患者的病情。“前列腺疾病患者不管采用哪种运动方式，一个大原则是——温和运动。”在6月14日举行的新民健康大讲堂上，本市全民健身热线首席专家、上海

体育学院教授陆大江教授图文并茂，和居民分享健康之道。不少听众拿起小本子，认真记录。离场时，十来人还围在电脑前，拷贝他精心制作的图片和视频演示资料，准备回家之后认真学习。

造成前列腺充血、水肿，让不适症状加重。因此，运动量的大小和运动强度都要适度，最好的方式是每天坚持半小时左右。运动强度靠自己的习惯和年龄来调节，不要太剧烈，更不宜做竞技类体育运动。

在各项运动中，陆教授推荐慢跑、跳绳、游泳运动。“适量跑步对保护前列腺作用明显，还可以预防肥胖和预防脂肪肝。但跑步也不能过度，要根据自身的体力，掌握好速度、时间和距离。”游泳时，人体在水平方向上移动、双腿夹水等动作，能够锻炼盆底肌肉，对保护前列腺的生理功能有益。而跳绳对身体各个关节都有帮助，还不容易受伤。

陆教授建议，家庭体育是大众体育的重要组成部分，市民在周末或节假日可以全家出动一起远足，登山。“家庭成员在没有压力的环境中活动，情感尽情释放，产生轻松、愉悦、自由的感觉，既能健身、娱乐，又交流情感。家庭成员中如果有一个体育爱好者带动全家一起锻炼，形成良好的习惯，全家人受益。”

本报记者 钟喆

社区健身种类

项目	内容
■ 健身点与健身苑	室外健身器材组成的健身区域
■ 公园健身	公园内的各种健身手段
■ 绿地健身	健身步行和健身操为主
■ 马路健身	利用时间段空隙场所各类健身
■ 弄堂健身	住地空间，场所各类健身
■ 广场健身	以健身舞为主
■ 文体中心健身	社区服务中心，各类文体中心
■ 俱乐部健身	俱乐部形式健身，组织、团队健身
■ 健康阳光之家健身	健身康复锻炼，并有专业指导师
■ 社区街头篮球场健身	学生为主体，课后及节假日锻炼
■ 健身步道	步行跑步为主
■ 体育场健身	综合健身

楼宇健身种类

项目	内容
■ 智力健身	电子竞技、桥牌、围棋、国际象棋、中国象棋等
■ 办公室健身	健身操以颈腰椎为主
■ 楼宇步道健身	健身步行
■ 登楼梯健身	登高下楼梯健身
■ 楼宇健身角	简易迷你健身器材，流动健身房及会议前的集体健身等
■ 楼宇俱乐部健身	楼宇体操、太极拳、网球、羽毛球、乒乓球、篮球、足球、田径、游泳、趣味运动等
■ 楼宇健身房健身	俱乐部形式健身，组织、团队，有氧运动、身心运动、舞蹈类、单车类、功夫类健身
■ 工间操健身	集体定时健身操，电脑网络健身
■ 楼宇运动会健身	各项运动及办公、生活中的身体活动健身

好。”

健身房里，有一些专门练习力量的器械，但不适合老人使用。老人可以在家里，把手放在凳子上锻炼上肢力量。如果觉得不安全，或者手臂力量不足，还可以将手臂放在墙面上做类似于“俯卧撑”的动作。“总之，运动可以因地制宜，在任何场地都能找到健身的乐趣。”

办公室有氧运动

白领人群脑力劳动时间长，工作压力大，生活节奏快，休闲时间少，常因缺少科学的自我调适和保健、缺乏参与体育运动的便捷渠道而导致亚健康现象较为普遍，甚至也会出现前列腺疾病。

楼宇里的“迷你健身房”是个新时尚。公司可以在办公室、多功能会议室放一台健身器材，既可给高度

负荷的上班族在工作之余带来一方娱乐的天地，也能在一定程度上缓解亚健康状态，增进身体健康，提高工作效率。“如果有条件的公司，员工可以在地上铺一张毯子做腹肌训练，或者用哑铃锻炼上肢力量。这些锻炼方式都十分简单。运动相对来说比较温和，适合前列腺疾病患者采用。”

有的办公室空间狭小，白领通过一些简单易学的健身操就能锻炼手部、脊椎等多个部位。陆教授在现场还播放了视频教学片，“模特”用手拍打、按摩颈椎、腰椎等部位，“20个动作，每一个动作只30秒钟，加起来不过10分钟。而且，这些动作可快可慢，是比较温和的运动。”台下不少听众边看视频边模仿。

办公室里，男性蹲马步也是一

种比较好的锻炼方法。一次只要二三十秒，就可以达到锻炼效果。蹲马步时，幅度还可以大一些，这样可以帮助消除腹部的脂肪。

“现在，健身提醒软件已问世。一旦到了预先设置的健身时间，系统就会通过音频和视频提醒上班族运动，帮助白领们改善身体‘亚健康’状态。”陆教授说，白领们在休息时间，花上10分钟参与健身活动，终身受益。

户外健身注意“度”

“每周锻炼几个小时有助于预防多种前列腺疾病。”例如每天慢跑，就可缓解尿频、尿急、尿痛、排尿不畅等慢性前列腺炎症。

不过，陆教授特别提醒，体育锻炼可不是越多越好，过度锻炼或许会给前列腺造成伤害。剧烈运动会

相关链接

全民健身新动向

网络已经普及千家万户，“网络健身”则是个新名词。近来，“网络健身”在年轻人中间日益普及，越来越多的人在报纸、杂志、电视、广播、商场、展会以及健身场馆看到网络健身器材，学习网络健身方法。社区健身网络、家庭健身网络、职场办公室健身网络、健身房网络以及健身俱乐部网络也渐渐被人们接受。

网络健身器材，有独特的“网络健身”观念，特有的健身娱乐相结合的运动方式，让人耳目一新。人们可以通过网络系统尽情享受网球、乒乓、羽毛球、自行车、划船、跑步、健身操、健身舞等多种运动项目，绚丽的画面与动感的音乐相配合，让办公族、开车族、父母和孩子、亲人与朋友在欢快的气氛中互动，尽情享受运动的乐趣。

以网络为基础，突破时间、空间、地点的限制，非常适合职业族在家庭中使用。人们还可以通过网络实现实时互动指导，将娱乐和运动健身相互结合在一起，打破时间与空间的局限，是网络健身的独特功能，反映了现代信息技术的发展和科学健身相结合的最新水平。前列腺疾病患者不妨尝试一下。