

# 赶快运动来“止损”

春节假期,大家的肠胃在享受美食的同时或许也已“超支”了。面对节后开启的新一年工作,是时候用运动给身体“止损”,让自己活力满满地迎接新挑战。

俗话说“每逢佳节胖三斤”，春节期间，频繁的聚餐和饮酒会导致人们在短时间内摄入大量的热量，我们可以通过适度运动来促进健康。因为春节刚过肠胃还未完全适应规律节奏，一开始选择低强度有氧运动最为合适。比如散步，饭后半小时，在小区里悠闲散步，既能促进肠胃蠕动，帮助消化堆积的食物，又能舒缓心情，缓解假期结束的小焦虑。每次散步保持30分钟以上，步伐不用太快，让身体微微发热即可。或者试试瑜伽，简单的伸展动作，像猫牛式、下犬式，能放松全身肌肉，拉伸腹部经络，促进消化吸收。找个安静角落，铺上瑜伽垫，每天练习20至30分钟，身心都能得到滋养。

其中,有氧运动每周可以分3至5天完成,每天也可以分多次进行。多样化运动选择推荐跑步、打



球、跳舞、骑行,或者通过原地慢跑、跳绳、自重训练、瑜伽、健身操等居家运动方式锻炼,可以达到足不出户健身的目的。

除了有氧运动,适当加入力量训练,能帮你提升基础代谢,让身体持续消耗热量。利用家中简单物品,如装满水的矿泉水瓶,进行

## 节后让颈椎减减负

春节假期是大家尽情休闲娱乐的好时光,但长时间低头刷手机、打游戏、搓麻将等不良习惯给颈椎带来沉重负担。这两日,不少人因为这些行为引发颈椎疾病,导致眩晕、耳鸣等不适,严重影响生活质量。

医生介绍,春节为颈椎病高发期,原因主要有三点。其一,不良姿势增多。休闲时间增加,人们长时间低头玩手机、窝在沙发看电视或维

持同一姿势打牌娱乐,使颈椎过度前屈或扭曲,颈部肌肉、韧带持续紧张,易造成颈椎劳损。其二,缺乏运动锻炼。春节饮食丰盛但活动量减少,颈部肌肉力量下降,颈椎稳定性变差,易出现关节错位、椎间盘突出,压迫颈部血管神经,引发眩晕、耳鸣。其三,受寒凉刺激影响。冬季气温低,春节期间下雪降温时,颈部受寒,血管收缩,血液循环变差,肌肉紧张度增加,加重颈椎负担。

想要防治颈椎病引发的眩晕、耳鸣,医生建议日常可从这些方面着手:首先应保持正确姿势,头部中立,肩膀放松,腰部挺直,使用电子设备时将其抬高至视线平齐,减少低头角度。其次要定时活动颈部,每隔一段时间起身做颈部伸展运动,像左右转头、前后点头、耸肩等,每个动作重复 10~15 次,每天 3~4 组。用热毛巾或热水袋热敷颈部,每次 15~20 分钟,每天 2~3 次,促进血液

循环,缓解肌肉紧张。同时,应选择合适的枕头,高度一拳左右,软硬适中,材质以荞麦皮、乳胶等透气性好的为佳。此外,饮食上注重营养均衡,多吃富含钙、蛋白质、维生素的食物,增强骨骼和肌肉健康。注意颈部保暖,外出戴围巾或穿高领衣服,避免室内空调、风扇直吹颈部。若眩晕、耳鸣症状持续不缓解或加重,务必及时就医检查治疗,避免延误病情。

(据《西安晚报》)

[illegible]