

专家讲堂

近年来,碎片化运动作为一种灵活高效的健康理念逐渐流行。它的原理很简单:利用工作间隙的零碎时间,花3~5分钟活动一下,就能有效缓解肌肉僵硬、改善关节不适。这种运动方式不挑场地、不费时间、不

用器械,对在工作中常常伏案久坐的人尤为适用。

本期我们邀请专家讲解碎片化运动的科学原理和具体方法,希望能为广大官兵的颈肩腰腿健康提供一份实用的“松绑”方案。

——编者

碎片化运动:写给伏案久坐的你

■黄丽萍 谢苏杭

当你长时间盯着电脑屏幕时,颈椎的自然曲线会被强行拉直,颈部肌肉便不得持续发力来维持头部平衡;当你含胸驼背敲键盘时,肩胛骨会被往前拽,使背部肌肉长期处于被拉长的无力状态;当你久坐不动时,腰椎间盘承受的压力是站立时的1.5倍,臀部肌肉则会因长时间不用而逐渐萎缩……长期伏案带来的伤害,往往不是突如其来的身体剧痛,更像是一张慢慢累积疼痛的隐形账单。

对于伏案久坐的人群来说,最高效的运动方式不是急于求成的突击式锻炼,而是润物细无声的长期坚持。结合长期伏案人群的需求,我们为大家介绍一些实用的碎片化运动。这些动作不需要很长时间,也不需要专业的运动装备,在工位上就可以进行,适配日常工作节奏。

颈部放松——告别“乌龟脖”

米字操。米字操能有效活动颈椎关节,放松颈后肌肉,预防颈椎曲度变直。保持坐姿端正,腰背挺直,双眼平视前方,头部按照“米”字的轨迹缓慢转动——先抬头向上,再低头向下,然后向左、向右,接着向左上、右下、右上、左下,每个方向停留3~5秒,重复2~3组。动作要缓慢柔和,不要用力过猛;转动头部时肩膀不要跟着动,保持身体稳定。

斜方肌拉伸。斜方肌拉伸能够精准缓解斜方肌紧张。保持坐姿或站姿,腰背挺直,右手放在左侧耳朵上方,将头向右侧肩膀缓慢拉伸靠近,感受左侧颈侧和肩膀上方的牵拉感,保持30秒,然后换另一侧进行相同的动作,重复2~3组。拉伸时力度适中,肌肉组织有舒适拉伸感即可。

靠墙扩胸。靠墙扩胸能拉开胸前紧张肌肉,改善含胸驼背。找一面墙,

单手斜上举约45度,手掌贴墙,感受胳膊和胸交界处的拉伸感,随后手发力压墙,身体缓慢转向对侧,保持15秒,然后换另一侧进行相同的动作,重复2组。

收下巴练习。收下巴练习有助于改善长期伏案导致的头前伸。身体坐直,用两根手指轻推下巴向后收,想象下巴在水平方向上往后平移(不是低头),保持5秒后放松,重复10次。

肩部舒缓——卸下“隐形重担”

扩胸开肩。双手在背后十指交叉,掌心朝下,慢慢将手臂向上抬,同时打开胸腔,保持15秒。如果手抬不起来,说明胸肌太紧了,要经常做。

肩胛骨挤压。身体坐直,双臂自然下垂,想象两侧肩胛骨中间夹住一支笔,用力向内收紧,保持5秒后放松,重复15次。挤压时肩膀不要往上耸,而是往后往下收。

肩部绕环。双肩同时向上、向后、向下、向前做大幅度绕环,顺时针10圈,逆时针10圈;动作要慢,感受肩胛骨的活动。这一动作可以促进肩关节滑液分泌,提升肩关节灵活性。

腰部保护——给腰椎“减压”

猫式拉伸。双手撑在办公桌边缘或椅子扶手上,双膝跪地(不方便跪地可站姿撑桌),腰背保持平直;像猫一样弓起背部,低头含胸,感受腰背肌肉收缩,保持5秒;放松背部、抬头挺胸、腰部下沉,感受腰背肌肉拉伸,保持5秒,重复10~15次。这一动作能有效改善脊柱灵活性,避免长期久坐导致的脊柱僵硬。

腰部扭转拉伸。保持坐姿,腰背挺

直,双腿并拢,双脚平放地面,双手交叉抱肩,上半身缓慢向左侧扭转,感受腰部牵拉感,保持15秒,再向右侧扭转,保持15秒,重复2~3组。

站立后仰。保持站姿,双手叉腰,缓慢地将上半身向后仰,幅度以舒适为宜,保持5秒后回正,重复5次。后仰时如果感觉腿部发麻或疼痛,说明幅度过大,要立刻停止。

靠墙静蹲。后背贴墙,双脚与肩同宽,脚尖向前,缓慢下蹲直至膝盖弯曲至90度(膝盖不超过脚尖,不能下蹲至90度时可调整幅度),双手自然放在大腿上,保持15~30秒,重复2~3组。

腿部伸展——别让下半身“沉睡”

踮脚提踵。保持站姿,双脚与肩同宽,双手扶桌或自然下垂,脚尖踮起至最高点,保持3秒,缓慢放下,重复20次,做2~3组。这一动作能有效预防下肢静脉曲张,缓解腿部酸胀。

坐姿抬腿。坐在椅子上,腰背挺直,双腿交替伸直抬起,抬至与地面平行,保持30秒后放下,每天做5~6组。

臀桥(站立版)。背靠墙站立,双脚前移约一步距离,慢慢下滑做半蹲,同时收紧臀部,感觉臀部在夹紧一张纸,保持10秒后站起,重复10次;注意膝盖不要内扣,始终对准脚尖方向。久坐会让臀肌“失去活性”,这个动作能重新唤醒它,对改善骨盆前倾和腰痛非常有效。

小腿拉伸。面对墙站立,双手扶墙,一条腿向后伸直,脚跟着地,身体前倾,感受小腿后侧拉伸,保持20秒,然后换另一侧进行相同的动作。久坐会导致小腿肌肉紧张,定期拉伸有助于预防足底筋膜炎和跟腱问题。

除了上述针对性的动作外,大家还可以在工作间隙进行全身短时高强

度运动,如高抬腿、开合跳、手臂交替冲拳等。

战友们平时进行碎片化运动时,还要注意以下事项。

控制久坐时间。建议每工作45~60分钟起身活动3~5分钟,哪怕只是做简单的抡胳膊、踮脚等动作,也能减少脊柱和肌肉的压力,避免肌肉长期紧绷。

保持正确姿势。做上述动作时,尽量避免弯腰驼背、耸肩。伏案工作时,保持屏幕与视线平齐、腰部挺直有支撑的坐姿,从源头减少脊柱负担。

循序渐进,量力而行。刚开始做上述运动时,不要追求高强度、多组数,比如高抬腿可以先做10秒,慢慢增加时间和组数。若运动中出现心慌、胸闷、头晕等不适,应立即停止休息。关节不好、体重较大的人群,可降低动作强度,避免受伤。

见缝插针,融入日常。无需专门安排时间,比如接电话时可以踮脚,打印文件时可以做腰部扭转动作……让运动成为办公间隙的自然习惯,更容易长期坚持。

在这里还要提醒大家,碎片化运动虽然能有效缓解颈肩腰腿痛,但如果能结合规律的中高强度运动效果更佳。建议大家在碎片化运动基础上,每周安排1~2次、30分钟以上的中高强度运动,如慢跑、游泳等,既能缓解当下的不适,又能从长远保护脊柱和肌肉健康,预防颈椎病、腰椎病变。

(作者单位:解放军总医院第一医学中心)



扫描二维码
观看科普知识

颈肩腰腿痛的认知误区

■李 军

误区二:碎片化运动时长过短,无法起到锻炼作用。

有的人觉得利用工作间隙做几分钟拉伸、踮脚,达不到运动效果,对缓解颈肩腰腿痛无用。其实,碎片化运动是有明确的科学研究证据支撑。碎片化运动是将原本需要集中进行的运动,拆解为多次、短时、高频次的微运动,每次1~10分钟,利用工作间隙等零碎时间就可完成。《英国运动医学杂志》发表的研究显示,每天进行1.2~1.6分钟的高

强度间歇运动,心血管疾病风险可降低30%,每天进行3~4分钟的高强度间歇运动,心血管疾病风险可降低45%。若长期坚持,碎片化运动的效果可与连续运动相当。

误区三:体态不好,坚持挺胸抬头就行。

含胸驼背、头前伸这些体态问题,大多是肌肉力量失衡所致。长期伏案会导致胸肌缩短变紧,将肩膀往前拉,背部肌肉也会因为长时间被拉长而无

力维持脊柱姿势。所以,单靠意志力去维持挺拔姿势,就像让一根软弱无力的皮筋硬撑着不弯,撑不了多久就会累,甚至引发新的代偿或疼痛问题。真正的解决之道,是通过针对性训练,让该强的肌肉强起来,该松的肌肉松下去。

缓解颈肩腰腿痛、改善体态,关键是打破伏案久坐的状态,放松紧张的肌肉、激活薄弱部位,从而慢慢恢复肌肉平衡,缓解脊柱压力。

健康话题

聚焦基层卫勤力量

基层卫生员是官兵健康的一线守护者。新时代基层卫勤工作的重心在哪里?卫生员的职责使命该如何校准定位?带着这些问题,记者深入海军某部展开调研。答案逐渐清晰:基层卫生员的“劲”要铆在战斗力“健康链”上——平时能防病,战时能救护。

—

一名合格的基层卫生员,既是救护员,也是战斗员。卫生员要想在枪林弹雨中抢回战友,必须先保全自身、冲得上去。

凌晨某海域,一场对抗演练拉开帷幕。卫生员小农接到“伤员”通报后涉水前出,途中遇“敌情”警报,按战术要求下潜静默。抵达“伤员”身边后,他立即完成加压包扎、夹板固定等操作,“伤员”被判定为成功救治。但复盘时导调组指出小农下潜动作变形、规避路线暴露。如果是实战,他和“伤员”可能都回不来。

“会救护,不会打仗,上了战场就是靶子。”某营营长在复盘会上的话,令在场人员深思。卫生员平时练的是“背人跑、包扎快”,但战场上首先要“活着到达伤员身边”。基于此次经验,该部把战术动作拆解融进急救流程。

理念的转变很快在实战化演练中得到验证。在随后展开的夜间山地搜剿演练中,卫生员小王接到“触雷炸伤”信号,“伤员”处于模拟炮火覆盖区边缘。他以低姿匍匐、战术跃进的方式规避火力,在昏暗光线下完成伤情判断、止血包扎,“伤员”转移,全程贴合战术规范。演练结束后,这套流程被整理成教案在全旅推广。

演练后的复盘会上,卫生员们还针对海上救援时急救包易浸水、急救包扎包遇水不易撕开等问题提出改进建议:使用防水材料急救包、为急救包扎包增设快撕封口……这些来自一线反馈,推动了单兵急救装备的针对性改良。

二

基层部队驻训环境多样,训练强度较大,训练伤不可避免。伤病预防,是基层卫勤工作的重中之重。

“作为卫生员,不能只当‘消防队’,还要当好‘前哨兵’。”卫生员小张说。去年夏天野外驻训前,小张提前制订了《驻训卫勤保障方案》,并备足补液盐、降温喷雾等物资。驻训期间,他的《驻训健康监测手册》记满了官兵的身体指标、训练时长与健康状况。一名战士训练后出现先兆中暑症状,小张第一时间将其转移至阴凉处,用降温喷雾降温、喂服补液盐,有效缓解了症状。

卫生员个人的力量是有限的。为此,该部配发了便携式生命体征监测设备,让卫生员能实时掌握官兵身体状态,形成“采集—预警—干预”的伤病预防流程,使训练伤发生率显著下降。每次训练间隙,卫生员小刘会用监测设备采集官兵心率、体温数据,一旦发现指标异常的官兵,会及时提醒他们调整训练强度。

此外,该部在演练导调环节,结合演练区域实际环境和天气情况,增设毒虫叮咬、食物中毒等“卫勤特情”,让卫生员与指挥员共同研判预防对策;针对不同地域和课目特点,制订常态化健康防护计划,逐步建立科学的防护体系。

一位基层带兵人感慨:“预防有了依据,大家心里更有底了。少一名官兵受伤,部队就多一分战斗力。”

三

“眼睛不光要看伤看病,也要留意大家的‘神’。”某连卫生员小陈这句朴实的话,道出了心理服务的真谛。

“我最近训练注意力不集中。”训练结束后,一名战士找到卫生员小陈,语气中带着焦虑。小陈拉着他坐下,耐心倾听,认真开导。

“守护好战友们的心理防线,也是在守护战斗力。”小陈说。情绪波动若得不到及时疏导,会持续消耗精力,不仅容易出现失眠、食欲不振等表现,还可能导致注意力涣散、反应迟钝,甚至影响战场判断与决策。

面对野外驻训、远海任务等高压环境,该部建立了营连“心理服务网格”动态管理机制。网格以卫生员、思想骨干、保卫委员、连主官为关键节点;卫生员是“前哨观察员”,在日常巡诊中关注官兵情绪波动;思想骨干和保卫委员是“联动响应员”,及时提供支持;连主官是“资源协调员”,统筹组织活动。节点间信息互

基层卫生员——

官兵健康的一线守护者

■本报记者

孙兴维

特约记者

陈铭杨

通,形成“观察—上报—处理”闭环,使心理服务成为一套有章可循、责任清晰的制度性保障。

跨区驻训前,某连卫生员小李通过调阅健康档案,梳理出需重点关注官兵。驻训期间,他利用巡诊和休息间隙关注他们的情绪状态。休息时,他凑到班排里听大家说说心里话;看到战士状态低沉,就上前多问两句;夜里有人辗转反侧,过去轻声聊聊;遇到无法解决的问题,他便迅速通过“心理服务网格”向连队报告,连队据此组织解压活动、设置倾诉渠道。

“我们让卫生员成为心理服务的一线力量,就是因为他们离官兵最近。他们的共情与关怀,比单纯的理论说教更有温度。”一位基层政治干部说。

四

部队训练任务重、课目多,肩袖损伤、腰椎间盘突出等训练伤时有发生。如何让伤员不仅能治好病,还能快速回归战位?为破解这一难题,该部着力提升卫生员的专业能力,推动其角色从“对症处置”向“标本兼治”的初级诊疗者转变。

直招军士卫生员小赵的经历,正是这一转型的缩影。作为医学专业毕业生,单位充分发挥其特长,鼓励他在掌握战场急救技术的基础上,跨领域学习运动康复、中医疗疗、心理疏导等技能。他发现,很多训练伤根源在于姿势不当或恢复不全。于是,他的工作重心从“治伤员”转向“找根源”“防复发”。针对常见的训练伤,他综合运用体格检查、康复训练及中医手法,为战友们制订个性化方案,帮助出现伤痛的战友快速重返战位。

小赵的成长并非个例。该部还定期邀请体系医院专家开展专题讲座,选派优秀卫生员到院校、医院轮训进修,系统提升卫生员专业能力。在基层工作8年的卫生员小王,通过长期跟随体系医院专家学习,针对腰肌劳损、踝关节扭伤等梳理出一整套康复方案,并为重点人员建立康复档案,定期跟踪调整。同时,他还定期开展健康小课堂,手把手教战友正确的训练姿势和康复方法。

如今,该部卫生员正从传统的处置者,向具备初级诊疗、运动康复、健康管理能力的“多面手”转变。这种转变,让基层卫勤保障不仅限于处理伤病,而是最大限度恢复和保持官兵的战斗力状态。

从战场救护到日常防护,从身心关怀到专业精进,该部基层卫生员的实践告诉我们:他们的“劲”,最终要便在提升和巩固部队战斗力这个根本出发点上。



◇ 联勤保障部队第960医院创新保障模式,

选派各科室专家组建医疗小分队,在驻地部队营区内设置前置医疗点,建立每周进驻1次、每次驻点2天的常态化巡诊机制,将优质医疗服务送到官兵身边。图为医疗小分队成员在训练场为一名战士检查脚踝。

聂旺沙摄