

寻找健康的生活方式

未病先防

钱花在防病上不冤枉

本报记者 张晓华

“您的收腹机送来了!”最近,在某传媒集团工作的陈女士收到了她从网上订购的收腹机,她为此支付了 800 元。于是,陈女士办公室里的“健身器械家族”又增加了一名新成员。在此之前,她的柜子里已备有按摩器、拉力器、哑铃等。工作间隙,她常抽出片刻工夫,足不出户地做做运动。

“去健身房需要大段的时间。来回路上,加上健身的时间,最起码要两个小时。工作一忙,很难坚持有规律的健身活动。所以我就在网上订购了一些简单的、体积小的健身器械,以便随时运动。”陈女士说,“这个收腹机可真不便宜,不过把钱花在健身、防病上,还是很值得的。”

记者了解到,随着健身意识逐渐深入人心,健身器械市场很受时尚白领一族的青睐。尤其是网上健身器械市场,呈现出一派红火的景象。我们点开买家的评价信息可以发现,很多小型的健身器械都是放在办公室使用的,一些大型的器械则是“放在家里,下班后用”。

记者打开购物网站的健身器械专区,只见从练臂力的拉力绳、杠铃、俯卧撑架,到锻炼腿部肌肉的深蹲训练器、倒蹬训练器、大腿伸展机等,琳琅满目、应有尽有。跑步机、划船器、跳跳床等家用大型健身器械,每一个品种都有上万件商品可供选择。

一家网店的单人站综合训练器售价 1050 元,在一个月內售出 55 件。记者向店家咨询产品的销售情况时,客服人员热情地推销这款产品:“这个训练器能锻炼胸部、腿部、臀部等肌肉群,是白领居家健身的理想选择。”客服人员表示,他们的产品多数销往较大的城市,买家以年轻白领为主。

“器械买回来后,我们全家都很喜欢。我每天晚上都要在上面锻炼半个小时,冬天户外冷,在室内锻炼很好。我希望通过器械锻炼,能起到健身减肥的效果。”记者以普通顾客的身份,与湖北省黄石市一位网名为“彩云”的买家聊天时,她这样告诉记者。

另外一家网店的弧形健腹板,更是在一个月內售出了 1155 件。河北廊坊市的买家莹莹表示,如今女孩子随便买件衣服都要几百元,她花 150 元买了一件弧形健腹板放在办公室,所有的同事都能用,促进了大家的健康,这钱花得值;来自辽宁省宁口市的“幸福女孩”则购买了两件弧形健腹板,一件放在办公室,一件放在家里。

“前两年,我想在网上购买家用健身器械,可以选择的范围还极其有限,没想到现在健身器械网店这么多。可能因为现在人们的运动意识增强了,健身器械的市场需求量大了。”健身运动爱好者连女士告诉记者。

俏白领引领健康生活

本报记者 刘扬



早上 6 点 30 分,在郑东新区一个高档商务住宅小区内,28 岁的时尚女性王雅桥拎着刚刚买来的鲜榨豆浆,步行 11 层回到家中,准备一天的早餐。她一天的健康生活也由此拉开了序幕。

“现在家用豆浆机这么方便,你为什么还要跑大老远去买豆浆?明明有电梯为什么要步行上楼啊?”跟在王雅桥身后,气喘吁吁的记者不解地询问。“为了运动健身啊,有了豆浆机我就没有了跑步的动力,现在离我家最近的一家豆浆店在 3 千米之外,每天我跑步去买早餐,来回刚好 6 千米,这样跑一圈我一天的运动量就差不多够了。步行上楼一直是我的习惯,无论在单位还是在家。这样既运动了,也环保了,现在不是流行低碳生活嘛!”王雅桥一边上楼一边轻松地回答着记者的问题。

回到家里后,王雅桥开始制作她的营养早餐:把鲜榨的豆浆加热,用西红柿、黄瓜、苹果、橙子和蜂蜜做了一份水果沙拉,煮一个鸡蛋,准备一片白面包。于是,一份营养均衡、色香味俱佳的早餐就完成了。“一日之计在于晨,我每天的早餐食谱是一天中最丰盛的。”王雅桥一边吃一边向记者介绍,“我是做会计工作的,每天上班的 8 个小时都是在干燥、不通风的办公室内度过的,所以我每天早上都准备水果或是蔬菜沙拉,来保证一天里维生素和水分摄入。”

记者在采访中了解到,王雅桥每天只有 1 个小时的午餐时间,所以午餐吃什么一直是令她头疼的问题,即便如此,这位“健康达人”一样有应对的妙招。“在外吃饭,我很注意,一般我不会选择高油、高盐的店家,口味清淡的广东菜是我的首选。因为每天都在办公室坐着不动,所以中午饭我会选择好消化的汤粥做主食。有时候,我也会自制营养盒饭带到公司,中午加热后食用。自己做菜能很好地控制油、盐的量,这样可以防范一些疾病的发生。”

除了“吃”以外,王雅桥在“动”方面也很用心得。年轻的她不仅精通印度普拉提等养生运动,而且对我国传统的太极拳也很擅长。工作间隙打打太极拳,睡前做做普拉提,既缓解了疲劳又能够很好地对身体进行塑形。

此外,每个周末王雅桥都在社区的游泳馆进行 2 个小时的运动,这一切都让她比同龄人看起来更健康、更有活力。“现在流行养生,我认为最好的养生方式就是坚持运动。所谓‘健康达人’就是在运动方面坚持下来的人。”采访结束时,王雅桥这样对“健康达人”进行诠释。

健康达人

2012 年 2 月 18 日

责任编辑 何双

文字编辑 苹果

美编 杨小玉



伴随着我国经济社会的不断发展,如今,越来越多的人用旅行来缓解工作压力,以“转换环境、改变心情”的健康出行方式来改变固有的生活习惯。于是,在北京、在上海、在广州,在祖国的大江南北,一些都市中的高收入、高压人群,选择用“旅行间隔年”这一特殊方式,让自己的生活慢下来,重新分配时间、感受生活。

所谓“旅行间隔年”,就是在有了一定的积

蓄后,主动放弃现有的工作,用单纯的旅行度过一年,之后再重拾工作,回归都市生活。2011 年,在北京某德资企业从事销售工作的李小姐成为“旅行间隔年”的成功实施者之一。

在旅行开始之前,李小姐每天工作 10 个小时左右,大量的客户需要她应付,为追求更高的销售业绩,她的身体不堪重负。“每天都昏昏沉沉的,甚至连晚上睡觉都会出现幻听,上 3 楼就会大喘气儿……巨大的精神压力压得我上不来气儿,这就是我当时的生活写照。”在回答为什么要选择用旅行代替工

作时,李小姐这样告诉记者。“直到身边的一位朋友建议我试试用‘旅行间隔年’的方式让自己透透气儿,我才恍然大悟:是应该歇歇了!”

“这一年,我和一些朋友自驾去了西藏,在云南住了近 3 个月,一路经过贵州、四川、陕西、河南、河北回到北京。整整一年的时间,我不考虑任何有关工作的事情,每天吃自己烹制的食物,与青山绿水作伴。回到北京后,我每

放松身心

以“旅”清心 以“行”健体

本报记者 刘扬

天回家都步行上 6 楼,视力好像也恢复了一些。当然,最重要的收获还是心理的健康,现在的我没有了精神负担,干什么都很冲劲儿,旅行和运动也让我的身体轻快了许多!”在回答旅行的收获时,李小姐难掩激动之情,一股脑地罗列出很多。

旅行是基于自然和人文资源所进行的、以满足人类精神需求为目的的活动。这是当下人们对旅行一词的宽泛定义。也就是说,人类在基本的物质需求得到满足之后,常常需要通过旅行的方式,与自然对话、与历史对话,从中感受愉悦、感悟哲理,从而提高内心的满足感和幸福感。

在旅行途中,人们通过体验自然山水达到“健体”的目的,通过感悟主流文化价值观收获“健智”的喜悦,通过精神与自然山水、历史文化的融合,最终以“健心”的方式愉悦身心。可以说,这“三健”渗透于旅行的全过程。

我们中的许多人,也许不能够像李小姐一样用一整年的时间来放松和旅行,但是通过短期旅行来适度放松已经成为越来越多人的选择。旅行可以让人变得谦卑,让人了解截然不同的人、事、物,在摆脱了自己的小格局后,身心也就变得豁达和健康。所以,旅行是一种最好、最有效的心理治疗方式。

运动锻炼

小莲的健身“狂想曲”

本报记者 张晓华

32 岁的女白领小莲,健身的习惯已经坚持 10 年了。最早的时候,她在郑州市东三街的一家健身房办了一张健身卡,后来,她把健身地点换到了经三路的公司附近。

10 年来,她坚持每周进行 2~3 次健身运动,每次 1 个小时左右。良好的健身习惯让她身轻如燕、精神焕发。

在各种健身运动中,小莲最喜欢一种叫“有氧战斗”的体操。她总是很期待在“有氧战斗”课上,化身为“搏击女战士”的那一刻。

每到健身日,小莲 18 点下班回到家后总是快速地收拾好双肩背包,里面装着她的运动服和洗发液等物品。来到健身房换上运动服后,她就开始在跑步机上慢跑,进行热身。

十几分钟后,“有氧战斗”开始了,小莲兴奋地去“抢位”。因为喜欢这种体操的年轻人很多,三四十个人的位置很快就被占满了。

伴随着动感十足的欧美流行音乐,身着紧身服的体操教练满面笑容地来到教练台上。他进行简短的自我介绍后,就开始伴随着音乐节奏给大家做示范动作。

“有氧战斗”是集太极拳、泰拳、武术、拳击、散打于一体的运动,刚柔并济、激情四射。运动中,教练与学员友好互动,几十个人挥拳起舞,很容易让人进入酣畅淋漓的状态。

当跟着教练一起挥动拳头的时候,小莲浑身的细胞都被调动起来了,似火的热情让她仿佛经历着一场奇妙的“有氧战斗之旅”。这一次

出拳,击碎的是灰心与失望;下一次出拳,击倒的是遇到的可恶面孔;再一次出拳,击垮的是压力和冷漠……在 1 个小时的音乐与运动中,小莲化身为动漫里的铁血女战士,横扫一切消极和不健康的因子。

当到了揉捏拳击和散打动作的体操环节,教练在台上像李小龙一样一边出拳一边大喊。在教练的带动下,学员们也纷纷配合动作发出喊声,每个人都热情高涨。

由于小莲动作优美、表情投入,教练时常邀请她到台上给学员们做示范动作。每当这时,小莲的“狂想曲”又会奏出新的乐章。

“健身是一种身心的释放,我的生活中不能没有它。”小莲说。

赵立勇:太极让我健康快乐

本报记者 李苻

第一式:起式,并脚直立、开步站立;第二式:右金鸡独立,转体棚肘、转身右捋、擦脚平推、虚步撩掌、举拳提膝、震脚砸拳……第五十五式:变掌平推、虚步撩掌、震脚砸拳;第五十六式:收式。

在商丘市梁园区前进社区,有一位太极拳达人,是居民公认的“武林高手”——他就是 58 岁的赵立勇。

一次偶然,让他坚持十二载

每天早晨 6 点钟,天刚蒙蒙亮,赵立勇已经收拾好行装,在自家楼前的小花园开始练习太极拳。他首先打一套杨氏太极拳四十二式热身,然后再打一套陈氏太极拳五十六式。每一个招式,都分外精准。每日练 1 小时太极拳是赵立勇的必修课,他风雨无阻,坚持了 12 年。

谈到打太极拳的初衷,赵立勇说:“我练太极拳是因为一次偶然。2002 年,我突然患了高血压,那段时间真的是天天生活在‘天旋地转’的状态里,脾气也变得很暴躁。有一天早晨,在我家附近的白云公园散步,在公园的一角,看到一群人在打拳,那一招一式仿佛是在舞蹈,又仿佛是在练功。这是我第一次认识太极拳,它特有的精、气、神深深吸引了我。”

后来,赵立勇得知陈百祥是一位太极拳高

手,每天清晨必练陈氏太极拳,便专程前往拜师。于是,陈百祥成为他的太极拳启蒙老师。

“通过长期不懈的锻炼,我的健康状况明显好转,几年来,血压一直很平稳,精神状态也越来越好!”赵立勇说。

太极拳给他带来健康和快乐

提起赵立勇的太极拳,街坊邻居都会竖大拇指。懂行的人说:“人家老赵打的太极拳,一招一式看似中规中矩,却又在行拳走架中幻生出无穷变化。”

“我一直很喜欢运动,但是早年因为要上班,每天只是零散地练一些把式,并未深入钻研。直到 2008 年退休后,我才有更充足的时间来研究太极拳。”

赵立勇说:“太极拳的动作都走圆形或者弧形的线路,我初学时不容易做好,但练到后来,越练越熟,水平不断提高,便对太极拳产生了浓厚的趣味。从此,我就开始认真地学习太极拳,同时也购买了很多关于太极拳的书籍。不仅如此,在练习太极拳的同时,我还结识了许多和我一样喜欢太极拳的朋友,我们在锻炼的间隙,还会针对一些手势、步伐进行交流。”

当记者问起打太极拳给他带来了什么,赵立勇说,打太极拳不仅肌肉要活动,还要调整



好呼吸,来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能;另外,做每一个动作都要有意念,要精神集中,不掺任何杂念,让高速运转的大脑处于静态。

在采访结束的时候,赵立勇告诉记者:“在练习太极拳的这十几年里,我不仅身体比以前好了,精神状态也越来越好,每天都乐呵呵的。”