

工位站桩成年轻人“精神快充”

本报记者 洪漩

近日,“站桩”在年轻人群中火了:办公室里,上班族对着电脑站5分钟解压;社交平台上,“工位站桩挑战”“站桩助眠实录”刷屏不断,被称为“精神快充”。

然而,站桩虽好,若姿势不当,可能伤损膝盖和腰部。记者特邀浙江省健身气功协会副会长、国家级社会体育指导员、国家体育总局健身气功管理中心站桩课程主讲老师李红苗,为职场人拆解“工位站桩”的科学动作,助力大家正确解锁工位健身新方式。



受访者供图

工位上的“微运动” 站桩何以成年轻人新宠

“站桩并非简单的站立,而是一种静中求动、动静结合的传统健身方法。”李红苗介绍,站桩的核心是在放松的前提下调整身体姿态,抻拉全身筋骨,加快血液循环与新陈代谢,最终激发身体的自愈功能。其独特的练功方式,能在强气血、调五脏、松筋骨、通瘀滞的同时,避免产生运动损伤。

在李红苗看来,站桩之所以能成为职场年轻人的“新宠”,核心在于其高度适配现代职场生活的特点:无需专业器械、不受场地限制,利用工作间隙的几分钟就能完成,既能快速缓解久坐带来的肌肉僵硬、腰背酸痛,帮助职场人快速恢复精力,还能有效缓解职场焦虑,成为快节奏工作中的“解压神器”。

专家拆解“极简版”动作 松而不懈是关键

李红苗强调,站桩虽看似简单,但需遵循科学方法,错误姿势不仅达不到健身效果,还可能损伤身体。针对职场初学者,他给出了极简版工位站桩标准动作,无需刻意追求复杂姿态,核心要义在于“松而不懈,紧而不僵”。

“站桩的关键是,既要身心放松,又要适度拉伸筋骨。”李红苗表示,初学者可遵循“头如悬盘,脚入泥中,怀中抱球,身如浮水”的核心口诀,快速掌握动作要领:站姿上,双脚与肩同宽,脚尖微微朝前,膝盖微屈但不超过脚尖,切忌锁死膝盖,重心落在脚掌中部,保持身体稳定;躯干上,尾骨微微内收,腰椎自然放松,既不塌腰

也不撅臀,胸口微含,肩膀放松下沉,避免耸肩、挺胸,让上半身处于自然中立状态;头部需下颌微收,头顶仿佛被轻轻向上提拉,颈椎放松,目光平视前方,眼睛可以微微垂帘但不闭眼(精神内敛),专注自身感受;手臂自然抱于腹前或胸前,如同抱着一个气球,肘部略低于肩膀,手臂全程不用力,保持放松状态;呼吸则遵循自然鼻吸鼻呼,不憋气、不刻意深呼吸,让呼吸与身体状态相契合,越放松,养生效果越好。

练对才有效 初学者避开这五大误区

针对职场人如何合理安排练习时间和强度,李红苗给出了建议:练习时间无需刻意固定,避开餐前饭后半小时,利用工作之余的碎片时间均

可练习。初学者每次练习2-5分钟即可,适应后可逐渐增加至5-10分钟,每天练习1-2次为宜。练习时机可选择久坐1小时后、下午犯困时或肩颈僵硬时,利用短暂间隙完成。

“练习强度以身体微微发热、精神清爽为度,过度练习反而会消耗身体能量。”他补充道,站桩重在长期坚持,而非单次高强度练习。

李红苗结合多年教学经验,总结了初学者常见的5大误区,提醒大家注意:身体不可前倾,需保持脊椎成一条直线,实现上下对拉的自我牵引;膝关节不可超过脚尖,臀部不可上翘,避免损伤膝关节和腰椎;不憋气、不硬撑,循序渐进练习;不刻意追求“麻、胀、热”等体感,身心放松后,体感自然会出现;站完后别立刻猛坐猛动,应先原地踏步、甩手,轻轻揉搓腰部和腿部。

一到春天总犯困? 别急! 3个小动作帮你缓解

本报综合报道

俗话说“春困秋乏夏打盹”。一到春天很多朋友容易犯困,有时还会哈欠连天、昏昏欲睡。怎样才能改善这种情况呢? 试试这套“提神醒脑操”吧,帮你促进气血运行、缓解春困。



开门见山

动作提示: 手自两侧平举,与胸平齐,慢慢打开,感受到胸前的拉伸感,把胸廓打开,保持这个姿势不变,收紧两侧肩胛骨,让两侧肩胛骨向中间靠拢,注意不要过分地往后伸展,尽量让手臂与身体在一个平面上,只让肩胛骨动,手臂不再往后伸展,然后慢慢回落。

运动贴士: 手臂往中间并拢时,能刺激到背部的膀胱经,还能刺激到

至阳穴,这样可以有效地填充或者激发人体的阳气,让我们阳气满满,身体能量也会更加充足,慢慢地把这股阳气往头部输送,从而起到提神醒脑的作用。

与项争力

动作提示: 首先十指交叉、扣紧,用掌根部夹紧颈部两侧的大筋,先挤压,挤压时掌根相对用力,做5次至10次挤压,头部和颈部会得到有效放

松。然后,双手扣紧颈部,手不动,头慢慢地向后仰,让枕部,也就是后脑勺,往后背上靠,动作不要太猛,要慢慢地找到极限的发力感,然后回正。

此时头部和手部保持不动,头慢慢地向左转,脸颊与手掌根部和前臂形成一个静力对抗。左右交替进行。

运动贴士: 做这个动作时,手肘不要打得太开,可以稍微向中间收拢,这样可以维持稳定性,然后再缓慢地向对侧转头,这样可以有效地刺

激到颈两侧的肌肉。

轻敲百会

动作提示: 首先找到百会穴的位置,将两个耳朵尖连线,头顶正中线的交点处就是百会穴。将手掌部劳宫穴放到百会穴位置轻拍,拍的时候一定要注意力度,不要太重,有酸胀感即可。

运动贴士: 每天拍100次,能够有效地刺激到百会穴,形成一种气往上提升的效果。