

指压板超慢跑爆火,真的能瘦身吗?

专家:减肥的关键是能量消耗,避免进行剧烈运动

■劳动报记者 王卫朋

天气冷了,很多人不愿意出门锻炼,一个新方式趁机火了起来——“指压板超慢跑”。一时间,相关视频在网络上刷屏,罗永浩也在直播间带货。但这款“神器”真的有那么神奇吗?当你踏上垫子锻炼的时候,应该注意些什么?上海市竞技体育训练管理中心体育医院资深医生、市区片队医工作组组长陆信侃在接受记者采访时进行了解答。

减肥的关键是能量消耗

在指压板超慢跑出现之前,超慢跑其实早就在运动减肥方面广泛运用,因为超慢跑是一种低强度、低心率的有氧运动,通常以极慢的速度跑步,

速度介于走路和慢跑之间,一般为每小时5至8公里,甚至可以慢到被快步走的上班族超越。

超慢跑可以在户外或者跑步机上进行,甚至可以居家原地进行,其实就相当于原地摆臂交替小踏步,由于不受时间地点限制,而且运动强度极低,几乎感受不到吃力,所以更容易坚持。一般超慢跑一次大概20至30分钟,而指压板超慢跑实际上是在超慢跑的基础上增加指压板。

指压板和公园的鹅卵石按摩的原理相似,相当于一个升级版的足底按摩垫,指压板上有上千个凸起的小点,通过踩踏可以更全面均匀地刺激足底的几十个穴位和反射区。因为价格不贵、占地不大,而且多条

视频上参与者大汗淋漓、减肥效果不错,不少人开始跟风锻炼。

陆信侃表示,运动减肥的关键,主要在于能量消耗,你是在平地慢跑、跑步机上跑还是指压板慢跑,其实区别并不是很大,减肥区别于运动的方式方法和锻炼强度,需要在进行运动的同时进行合理饮食,才能逐渐减去体重。

五条要点需要特别注意

陆信侃表示,指压板能够刺激足底穴位,促进血液循环,加上现在网上说能够帮助减肥,不少人因此抱有好奇想去尝试一下。他特别发出提醒,在享受这项运动带来的好处的同时,也需要注意以下几点以避免不必要的伤害:

1. 注意循序渐进:对于初次尝试指压板慢跑的人来说,建议先穿着较厚的袜子或在指压板上铺设一层毛巾,以减少足底的不适感。刚开始时,每次练习时间不宜过长,建议从10分钟左右开始,逐渐增加至20至30分钟。

2. 保持正确姿势:在进行指压板慢跑时,保持正确的跑步姿势非常重要。应该保持膝盖微曲,目视前方,避免因足底疼痛引起姿势不当,代偿性导致膝盖或其他部位的损伤。

3. 避免剧烈运动:指压板由于其表面的凹凸不平,不适合进行过于剧烈的运动,如快速跑动或跳跃等,这可能会对足底及膝关节造成额外的压力和损伤。

4. 提醒量力而行:每个人

的身体条件不同,因此在进行指压板慢跑时,应当根据自身的身体状况调整运动强度和时间。特别是对于儿童、老年人、体重较大以及有慢性疾病的人群,更应该谨慎从事,循序渐进,量力而行,必要时应在医生的指导下进行。

5. 需要合理饮食:虽然指压板慢跑有助于促进新陈代谢,但减肥要取决于慢跑的强度和ación,即跑步消耗的总热量。想要起到减肥和保持健康的作用还需要结合合理的饮食和充足的休息,不应过度依赖单一的运动方式。

总之,指压板慢跑是一项有益健康的运动,但参与者应根据自身情况合理安排,注意安全,才能更好地享受到这项运动带来的好处。

奥斯卡官宣回归巴西

海港新赛季阵容将迎来大调整

本报讯(劳动报记者 王卫朋)北京时间12月25日,巴西圣保罗俱乐部、奥斯卡本人和上海海港足球俱乐部均在社交媒体上宣布了奥斯卡与圣保罗签约的消息。加上巴尔加斯可能离队,武磊的伤病也存在很多不确定性,海港的主力阵容或许会在2025赛季迎来较大调整。

据报道,奥斯卡是在回巴西度假期间,对自己的未来计划做出了改变,他接受了巴甲球队圣保罗提供的120万巴西雷亚尔、约合人民币144万元月薪的报价,后者将提供一份为期三年的合同。

最终,圣保罗俱乐部在社交媒体上发布了奥斯卡加盟球队的欢迎视频,并且配发了文字:“奥斯卡属于……”玩了一个奥斯卡颁奖礼的同名梗。而奥斯卡本人在社媒上也更新了动态。他写道:“我回来了。我们在一起。”圣保罗俱乐部是奥斯卡青训和职业生涯起步的球队。

海港俱乐部在官方微博写道:八年时光,一起经历的美好画面数不胜数,但纵有万般不舍,终有离别。在此,俱乐部也想于19岁生日之际,对奥斯卡致以诚挚谢意:“队长,你永远是我们的骄傲”。

海港俱乐部表示:感谢你,我们的8号功勋队长,感谢你曾经为胸前的海港队徽倾尽全力。感谢你为海港大家庭,为所



有喜爱你的球迷带来的快乐与荣耀。俱乐部永远是你的家,球迷也永远是你的家人,祝福你未来工作与生活一切顺利。

奥斯卡当时从英超切尔西队加盟海港,身价6000万欧元。效力海港期间总共8个赛季,他共为海港出场248次,打入77球,贡献141次助攻,率队赢得三座中超冠军,一座超级杯冠军,一座足协杯冠军。

更加令人惋惜的,恐怕是巴尔加斯的离开。2024赛季,巴尔加斯打出个人职业生涯最佳数据,在中超、足协杯和亚冠精英联赛赛场出战38场,其中35次首发,收获了18个进球、12次助攻的惊人数据。

除了数据之外,巴尔加斯具有关键战役极强的战术价值,他会用一些极具个人英雄主义色彩的单人突破,或为海港打开局面,或拯救球队于绝境。

两个核心外援同时离队,将会对海港的主力阵容和打法

造成较大影响。在中超有限薪金的情况下,很难再引进大牌外援,抱着“淘货”的心态去挑外援,很难保证球员加盟之后的表现。

穆斯卡特在执教日本J联赛横滨水手时,就有着喜欢引进巴西外援的做法,横滨水手也是当时J联赛使用巴西外援频次最高的俱乐部。奥斯卡、巴尔加斯离开后,穆斯卡特或许也只能依靠自己的经验和人脉,去尽量挑选性价比比较高的外援。

另外,武磊的伤病问题也会考验穆斯卡特。武磊目前的膝伤依然存在一定风险,在此情况下,如果他在2025赛季无法保证出勤率,海港前场的攻击组一下子缺少三名重要成员,球队的进攻火力和主力阵容势必会进行较大调整。

上图为海港俱乐部发布的感谢奥斯卡海报。

■受访对象供图

推动“健康职场”多方联动

世界著名在华企业健身大赛已走过19年

本报讯(劳动报记者 王卫朋)16个项目、近300家企业、3000余名职场白领参赛……“中智杯”世界著名在华企业健身大赛已经走过了19年。日前,该项赛事总结表彰会在上海徐汇滨江党群服务中心举行,作为上海市第四届市民运动会及上海市职工体育品牌赛事,“中智杯”持续推动全民健身和全民健康深度融合,不断满足职场白领日益增长的多样化、高品质体育健身需求,并迈进全国推广的步伐。

中国电信上海公司、上海市浦东新区体育总会等5家单位获得“赛事贡献奖”;中智经济技术合作股份有限公司工会联合会、上海市浦东新区篮球协会等5家单位获得“赛事组织奖”;赛轮思通讯科技(上海)有限公司、上海辰华网络技术服务股份有限公司等15家企业获得“优秀组织奖”;瑞再企商保险有限公司吴冰清、上海三星半导体有限公司张诗勇等10人获得“优秀联络员”称号。

据了解,第十九届世界著名在华企业健身大赛打破了体育与职场的界限,推动了“健康职场”多方联动、深度融合,绘就了“体育搭台、企业支持、员工参加”的亮丽风景线。本届大赛不断创新赛事内容,在保留13项传

统项目赛事的同时(城市定向赛、龙舟赛、乒乓球比赛、羽毛球比赛、台球比赛、篮球比赛、卡丁车挑战赛、飞镖挑战赛、射箭挑战赛、皮划艇挑战赛、棒球挑战赛、羽毛球联赛、骑行挑战赛),积极开设职场白领喜爱的3项热门项目赛事(攻防箭对抗赛、路亚钓鱼赛、真人CS对抗赛)。大赛秉承“参与、健身、快乐”的宗旨,充分调动企业组织员工参赛的运动热情,为纵深推进体育、职场与城市有机结合提供良好载体。

世界著名在华企业健身大赛竞赛部部长史济星对本届赛事做了总结报告。他表示,健身大赛已经从最初的“政府搭台、企业参赛”模式逐渐发展到如今相对稳定成熟的“政府支持、企业参与、协会承办、社会运作”模式,吸引了越来越多的企业参与到赛事组织工作中来。

2025年,“中智杯”将充分汲取2024年智慧办赛的成功经验,紧扣上海2025年基本建成全球著名体育城市的目标,进一步提升企业白领参与赛事的幸福感、获得感。同时,将立足上海,面向全国,逐步搭建一个全国性的企业体育健身赛事交流平台,为打造健康职场服务,为国家经济建设服务。