

快来练这项被低估的“快乐运动”

抗衰老抗抑郁,走路、慢跑都不如它

你有没有被一个跳舞的视频反复刷屏?西装笔挺、身材修长的拉丁舞裁判团,在比赛间隙,随着经典老歌即兴跳起了一段“恰恰舞”。动作轻松优雅,眼神明亮,浑身散发的活力快要溢出屏幕。这段视频的主角之一、57岁的北京舞蹈学院教师许文飙也没想到,他们为解乏随手编的几个动作,竟然全网火了。

为什么他们看起来能这么年轻、这么有能量呢?原来跳舞是一项被严重低估的“快乐运动”,很多专家都建议你“跳起来”。

■据《现代快报》



图据新华社

57岁大叔带火拉丁舞

“拍摄时完全没想到会这么火。”北京舞蹈学院国际标准舞系教师许文飙告诉记者,当时比赛已进行两天,裁判们都很疲惫,午休时,他和中国体育舞蹈联合会国家级裁判胡耀现编了几个简单动作,觉得醒神效果很好,就招呼大家一起活动。

这次的“裁判团恰恰舞”为什么能这么火?胡耀认为,有以下3点原因:

第一,反差感拉满。在大家的印象里,跳拉丁舞要着紧身、浮夸的服装,裁判们也总是严肃专业。但当他们穿着西装跳得优雅、松弛,这种反差便瞬间击中了观众。

第二,舞蹈门槛变低了。简化的舞步搭配大家熟悉的歌曲,大大降低

了门槛,让普通人也跃跃欲试,觉得“我也能跳”。

第三,活力最打动人。这可能是最吸引人的部分,57岁的许文飙和43岁的胡耀身姿挺拔、眼神明亮,非常有活力。

为什么他们看起来这么有活力,这么年轻呢?当被问及抗衰老的秘诀,两人的答案惊人一致:“把舞蹈变成一种生活方式”。胡耀说,跳舞能活动全身关节,增加肺活量,带来挺拔体态和自信,还能养成高度自律的生活习惯,“我每天教年轻人跳舞,感觉自己和他们一样年轻”。许文飙除了教学,每天坚持40分钟慢跑和力量训练,饮食清淡,再加上凡事顺其自然

的性格,他总结出一句金句:“抗衰老不是单一维度的保养,而是身体、心态与生活习惯的同频共振。”

2024年《英国医学杂志》上一项关于“运动和抑郁症关系的实验”发现:运动对于抑郁可以起到很好的治疗效果。大家熟悉的步行或慢跑等轻度运动可以获得抑郁症的治疗效果,但非最佳;抗抑郁效果最好的运动竟然是——舞蹈!

舞蹈不仅好上手,而且相比其他运动方式,像是走路和慢跑,它对抗抑郁的效果都更胜一筹。此外,2025年,教育部发布《普通高等学校本科专业目录(2025年)》中,将“舞蹈治疗”列为新增本科专业之一。

跳舞是“六边形战士”级别的运动

激活关节,延缓退化

上海体育大学艺术学院教授马古兰丹姆介绍,舞蹈包含大量转体、踢腿、踮脚、滑步动作,不仅能充分活动全身关节,预防肩周炎、膝关节炎等退行性疾病,还能提高肌肉控制力,改善身体协调性,显著预防老年人跌倒。

调节代谢,保护血管

北京清华长庚医院康复医学科副主任医师李欣介绍,中高强度舞蹈既

能让身体获得足够的锻炼刺激,又不会因强度高造成损伤。如果长期规律练习,能有效改善心肺功能,调节血脂、血糖水平,减少心脑血管疾病发生。

训练大脑,防范痴呆

许文飙称,舞蹈中任何一个动作都需要大脑发出指令、调动意识,有利于激活神经连接,让思维变得更敏捷。李欣指出,舞蹈需同时记忆舞步、

跟随节奏、配合空间方位,比单纯的跑步、游泳更能调动大脑多个功能区。

愉悦身心,延缓衰老

跳舞时,嘴角会不自觉上扬。马古兰丹姆介绍,舞蹈是天然“情绪调节剂”,欢快的节奏和富有感染力的动作能促进大脑分泌多巴胺、内啡肽等,有效缓解压力。集体舞蹈还能满足社交需求,让舞者收获归属感和幸福感。

跳舞其实没那么难,专家们给出4点建议

对于想要尝试舞蹈的普通人,专家们给出4点建议:

勇敢迈出第一步

“只要敢跳就成功了一半。”胡耀说,跳舞的核心是愉悦自己,办公室、客厅、公园的平整地面都能成为舞台。许文飙建议,初学者先从简单脚步学起,再逐步配合手部动作和音乐,不要一开始就追求高难度。

运动步骤要科学

李欣提醒,舞蹈属于有氧运动范畴,一次完整的舞蹈运动分三步:先

做5-10分钟热身,活动全身关节;然后进行15~20分钟的正式舞蹈,强度可以达到“能说话但不能唱歌”的中等强度即可;最后再做5-10分钟静态拉伸。每周2-3次,身体条件好的可增至3-5次。

综合锻炼很重要

“舞蹈抗衰老不是一蹴而就,需要长期坚持才能有效果。”胡耀说。李欣医生建议,坚持舞蹈的同时,可搭配每周2-3次强化肌力训练,如死虫式、鸟犬式、靠墙静蹲等核心肌群训

练及下肢肌力训练,并配合每日平衡协调性训练,如太极拳、八段锦等,全面提升身体机能。

特殊人群要谨慎

有严重心血管疾病、关节疾病、骨质疏松、前庭功能障碍、视力较差的人群,应谨慎跳舞或在医生指导下进行。糖尿病患者要特别注意足部保护。有条件者可在运动时佩戴手表、手环等,实时监测血压、心率,如出现头晕、胸闷、关节疼痛等不适,应立即停止并休息。

“哈佛蔬菜汤”走红 真能抗炎防癌吗?

■据《现代快报》

近期,一款宣称能“提升免疫力、抗炎减脂”的“哈佛蔬菜汤”在社交媒体上迅速走红:它由卷心菜、南瓜、胡萝卜、洋葱四种常见蔬菜煮制而成,口感清淡,做法简单,深受不少养生爱好者的青睐。这款汤真有那么“神奇”吗?

“哈佛蔬菜汤作为一种健康的蔬菜汤品,确实有助于补充膳食纤维和植物化学物,对降低癌症风险有一定益处,但它绝不是‘防癌抗癌神药’,也不能替代正规的癌症治疗。”浙中医大二院(省新华医院)肿瘤内科主任高文仓解释,从营养学角度看,卷心菜、南瓜、胡萝卜、洋葱均为低脂、低热量、高膳食纤维且饱腹感强的蔬菜,且富含维生素、矿物质和植物化学物,理论上具有抗氧化、抗炎、调节致癌物代谢及改善肠道环境等作用。流行病学证据提示,这对预防结肠癌有一定积极意义。但大家也不用盲目跟风。

据悉,“哈佛蔬菜汤”出自曾在哈佛大学医学院工作过的日本医学博士高桥弘所著的《哈佛蔬菜汤》一书。然而,哈佛大学及哈佛医学院似乎并未对其进行“官方认证”。简言之,这款汤的风靡,在一定程度上可能与它讨巧的名字有关。

“饮食是养生之本,其同样有可能是致病之源。”高文仓提到,与其追捧某种事物,不如从日常烹饪做起。一些习以为常的做菜习惯,很可能成为提升癌症风险的“助推剂”。如有人做菜时不开油烟机,有人特别节俭,反复用剩油,这些行为都可能让致癌物悄悄进入体内。

“还有的人做菜时爱放许多调料,觉得这样能入味,吃起来才香。”高文仓强调,殊不知,持续摄入多油、高盐、辛辣食物会刺激食管和胃肠黏膜,诱发慢性炎症,增加胃癌、食管癌风险。

此外,长期抽烟、喝酒、吃加工肉类或霉变食物甚至是压力过大、昼夜颠倒等也是致病的高危因素。

“预防癌症的关键,从来不是盲目忌口,重在养成健康的生活与饮食习惯。”高文仓说,中医素有“正气存内,邪不可干”的说法,且不同体质的人在防癌侧重上各有千秋。

脾胃是气血生化之源,做菜时尽量清淡少油、少盐少辣,多采用蒸、煮、炖、凉拌的方式,同时可适量食用山药、小米、南瓜、茯苓等健脾食材,以减轻脾胃压力。

“痰湿体质可多吃冬瓜、薏米等化痰祛湿食物;内热体质者可多吃百合、绿豆,以清热润肺;气虚体质可适量食用黄芪、党参,补气固表。”高文仓补充道,保持心情舒畅也是预防肿瘤的秘诀,平时可用玫瑰花和陈皮泡茶,以疏肝理气。