

一项被严重低估的“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，即兴跳起了一段“恰恰舞”，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颀也没想到，他们随手编的几个动作，竟然火了。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”。

57岁舞蹈教师带火拉丁舞

“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颀告诉记者，当时大家很疲惫，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岁的许文颀和43岁的胡耀身姿挺拔、眼神明亮，非常有活力。

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”。许文颀除了教学，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。”

抗抑郁效果最好的运动舞蹈排第一名

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第一名是——舞蹈！

研究纳入了1.4万名参与者，通过实验对每种运动进行评估，根据运动表现出对抑郁的治疗效果，选出了抗抑郁最佳运动排名，舞蹈是第一名！

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

1. 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。

2. 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，又不会因强度过高造成损伤。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。

3. 训练大脑，防范痴呆

许文颀称，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。

4. 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。

别怕“不协调”，跳舞其实没那么难

很多人说“我四肢不协调”“我跟不上节奏啊”……这些都没关系！其实，“跳舞的核心是愉悦自己”，对于想要尝试舞蹈的普通人，专家们给出4点建议：

1. 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。许文颀建议，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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

据人民日报微信综合人民日报健康客户端

漏服药物 勿擅自加倍补服

生活中难免会因忘记、疏忽出现漏服或多服药物的情况，尤其是慢病患者、长期服药人群。遇到这种情况，有人会自行加倍补服，有人则干脆停药，这些做法都可能引发药物浓度异常，带来健康风险。其实漏服、多服药物有明确的科学处理原则，核心是先核对药品种类与剂量，不盲目自行补救，必要时及时就医，才能最大限度规避风险。

漏服药物的处理，关键看发现时间，原则是“及时补服、避免叠加”。如果刚发现漏服，且距离下一次服药时间还比较远，可立即补服常规剂量，保证药物在体内的有效浓度；若发现时已经接近下一次服药时间，通常建议直接跳过本次剂量，按原计划服用下一次即可，切勿为了弥补而在下次服药时加倍剂量，否则会导致短时间内药物浓度过高，增加不良反应风险。同时还要注意，若连续漏服多天，不建议将多日药量集中在一天补足，这种做法会造成体内药物水平大幅波动，不仅影响药效，还可能引发中毒、出血等严重问题。

相较于漏服，多服或疑似药物过量的情况更需谨慎，处理核心是评估风险、及时止损。首先绝对不能自行通过减量的方式“纠正”，避免让药物浓度进一步紊乱；若只是轻微多服，且无任何不适，可先居家观察，多喝水促进药物代谢；若怀疑严重超量，比如服用剂量超过常规两倍，或服用的是抗凝、抗癫痫、靶向药等特殊药物，需立即就医。如果是近期大量误服，在两小时内且身体条件允许的情况下，可在专业指导下采取活性炭等胃肠去污措施，不过该方法对酒精、酸碱、锂/铁等物质无效，切勿自行操作。

不同类别药物的漏服、多服处理有专属要点，需针对性应对。左甲状腺素漏服1次，可睡前补服或次日服两倍剂量，睡前补服需与晚餐间隔3小时以上，漏服多天则逐日补足。新型口服抗凝药漏服后，用药间期未过半可补服，过半则跳过，误服双倍剂量按服药频次调整，超两倍需紧急就医。抗癫痫发作药物的补救需结合延迟时间和具体药品种类，多服后出现皮疹、瘀伤、嗜睡呕吐等症状要立即就医。抗肿瘤靶向药当天记起漏服可尽快补服，多服后若出现严重不良反应，需在专科医生指导下减量或中断用药。

服药的规律性和剂量准确性是保证药效的关键，日常可通过药盒、手机提醒等方式减少漏服情况，服药前仔细核对药名、剂量。若不慎出现漏服或多服，牢记“不盲目加倍、看时间补救、高风险就医”的原则。

据大河健康报