

你把工位上的水杯从1.5升换成300毫升,于是每隔一会儿就起身去接一次水;午间休息时你没有直接趴着午睡,而是绕着写字楼花十分钟散步;下班后你把车停在离自家楼栋有点距离的车位,多走了五分钟的路……

今年3月,全球首份《碎片化运动专家共识》(以下简称《共识》)正式发布,为生活中这些看似不起眼的行为赋予了积极意义。这份由上海体育大学牵头,耗时三年、整合了135项原创研究的《共识》首次明确定义了“碎片化运动”。这意味着,当你实在抽不出时间去健身房时,那些生活中见缝插针的微小运动同样得到了科学的认可。

# 当生活碎片化,其实运动也可以

【文/青年记者 刘秦春 图/受访者提供】

## 久坐,是基因在偷懒

久坐,是一个被很多人忽视的不良习惯。在快节奏的生活中学习、办公甚至娱乐休闲,现代人总是一不小心就陷入久坐不动的状态,“运动”已经在很多人的生活词典中被删除。世界卫生组织指出,定期运动对身心健康有显著益处。对于成年人来说,运动有助于预防和管理心血管疾病、癌症和糖尿病等非传染性疾病,并减少抑郁和焦虑症状、增强大脑健康,还可以改善整体健康;对儿童和青少年来说,运动可以促进骨骼健康,有助于肌肉的健康生长和发育,并改善认知发育。而与运动充分者相比,运动不足者患非传染性疾

病的死亡风险会增加20%至30%。不过,对很多人而言,坚持运动并不是一件容易的事,世卫组织的定期监测数据显示,世界上31%的成年人和80%的青少年没有达到建议的运动水平。

为什么人们总是很难开始运动?上海体育大学竞技运动学院副院长黎涌明教授给出了一种解释:人类基因拥有“偷懒”的特性。远古时期的人类能量匮乏,只有善于节省能量、会偷懒的人才能在艰难的环境中存活下来,为此,人类还进化出了高效率储存能量的机制——脂肪。“人类现在的身体其实还‘活’在200万年前。”黎教授幽默地说道。

只不过,这些在狩猎时代作为优势存在的特质,在

当下却成了疾病的温床。国家卫生健康委于4月2日发布了《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》,其中第三条呼吁人们“要坚持科学运动,减少久坐”。解读部分指出,久坐行为已被证实与多种慢性疾病及部分癌症风险升高相关。研究表明,长期久坐可能增加乳腺癌、结直肠癌等癌症的发生风险。

久坐与现代人慢性病频发高度相关,也是基因带来的问题。黎教授指出,除了偷懒,基因还决定了人类注定“好动”。由于时代发展,我们的行为习惯在非常短的时间内从“间断式运动”演变成了“久坐不动”,但基因的改变需要几万年,于是,现代人行为习惯和基因习惯变得不匹配,疾病就在不符合基因的久坐行为中慢慢产生了。“我们不可能改变基因,只能改变行为习惯。”黎涌明说。

## 破除运动焦虑的“解药”

黎教授认为,国内长期存在对运动的误区。在不少人心中,运动是一个高门槛的行为,健身房、私教、马甲线等画面为运动设置了一道心理防线;此外,没时间、没场地、没技能、体力差等也让传统运动变得让人望而却步,有些人甚至产生了“运动焦虑”。然而,世界卫生组织强调,任何身体活动都比没有好,任何运动都有益,这意味着我们应该给运动观念“松松绑”。“健身泛指所有有目的地促进身心健康的体育活动。下楼去超市买点东西,来回20分钟,只要你把它当作运动去完成,那就是运动。”黎教授说。

今年3月,“碎片化运动”在《共识》中首次获得了明确的定义——单次时长不超过10分钟的体力活动,在一天中多次累积(每天不少于2次),各次活动之间有充分恢复间隔(不少于30分钟或个体主观感觉恢复),并自然嵌入日常生活与学习、工作场景。对很多人来说,这是一个新词;不过,碎片化的运动方式在现代人的日常生活中并不“新奇”。据黎涌明介绍,运动科学领域此前已存在多种用以描述碎片化运动的术语,包括“累积运动”“运动零食/零食式运动”“久坐间断”“零时间运动”等等。

比起传统运动依赖于健身房和完整的时间,碎片化运动最大的优势在于门槛低、易坚持、场景多,不依赖大型场地和专门器材,适合在教室、办公室、家庭客厅、社区公共空间等多种场景推广实施。那么,这样的运动是有效的吗?研究证据显示,一天中进行多次碎片化运动即可对体内血糖等代谢健康产生益处。长期、科学地实施碎片化运动后,会对身体产生一系列良性改善,包括血糖、血压、峰值摄氧量、身体成分等20余项健康指标改善。

为了更合理地面向不同年龄段和不同健康状况的人群,《共识》还提出了分层分类的实践建议。对于每日久坐时间较短、已有一定中高强度活动基础的大学生、职场群体等,可以采取爬楼梯、骑行等高强度方案,以增



殷明越正在做运动测试。



强心肺代谢功能。至于需要长时间久坐的人群,《共识》建议每30到60分钟进行2至5分钟的低至中等强度运动,该策略操作简便,可与其他碎片化运动或传统运动项目结合实施,既能减少久坐时间,又能增加整体活动量,实现双重健康效益。而针对老年人或糖尿病、心血管疾病等慢性病患者,更适合步行或简易抗阻训练等中低强度方案,以便在促进身体机能恢复并改善代谢健康的同时,保障安全性。由此,碎片化运动对儿童青少年、老年人、职场人群以及慢性病患者等不同人群均具有较好的安全性和可行性。

## 从“望而却步”到“见缝插针”

《共识》起草工作的主要执行者之一殷明越,是上海体育大学2022级硕士研究生。22岁时,殷明越收到了导师黎涌明让他关注碎片化运动研究方向的建议,彼时,国内这一领域的研究并不多。三年后,殷明越25岁,《共识》成功发布,他和团队的努力被看见,他自己也

从学生蜕变为独立的研究者。

目前,正在国外攻读博士研究生的他一天要在电脑前坐八个小时,是典型的久坐人群。他把碎片化运动的研究融入日常生活中,给自己制定了一套运动方案。每周,殷明越都会保证3到5次力量训练,这是传统结构化的运动;此外,他还习惯每隔一小时就起来动几分钟,一天下来可以累积30到40分钟的活动量。“世界卫生组织建议每周150到300分钟的中低强度活动”,他算了一笔账,“首先,用碎片化的方式,你不需要整块时间,就能轻松达标。其次,日常的碎片化运动与传统结构化运动并不冲突,而是互补。”

殷明越对碎片化运动的追求,是年轻人的一个缩影。由中国健美协会指导,上海体育大学经济管理学院、三体运动及IWF国际健身展联合编制的《2025中国运动健身行业数据报告》显示,2025年我国健身消费整体呈现鲜明的轻量化和短期化特征。当年轻人发现运动也可以从健身房溢出到办公室、教室、通勤路上,“挤

时间运动”便不再是唯一的运动方案与标准,可以自定义的“碎片化运动”恰恰符合他们对生活松弛感的追求,这也折射出年轻人生活方式的深层变化。

对“运动”这个词的祛魅,或许是这项研究对现代人而言最有魅力的地方。黎教授和殷明越都在试图告诉我们,不要把运动当成一种额外的负担,它是人类的本能,是用来对抗静止、疾病乃至衰老的武器。

当运动不再是需要专门去做的事,而是自然而然地成为生活的一部分,或许更多人才能真正动起来。正如加拿大英属哥伦比亚大学代谢领域首席研究员Jonathan P. Little教授所说:“人们越来越认识到,所有类型的运动,即使是非常短时的运动都至关重要。与其将体力活动和锻炼视为专属的长时间步行或健身房结构化训练,不如将运动‘洒’在全天中,作为人们改善健康的另一种选择。”在这一层面上,《共识》的意义不仅在于科学的进步,更是对一种更包容、更人性化的运动文化的承认与推动。

把碎片化运动融入生活中,我们要怎么做?可以参考《共识》提出的“十个一些”建议——把车停远一些、电梯少乘一些、水杯小一些、垃圾桶放远一些、步子快一些、吃饭离远一些、洗手勤一些、接电话多站一些、家务多做一些、课间多做一些。此外,学习间隙站起来走一走、课间开展2至5分钟体操或游戏、以上下楼梯替代短途乘梯……碎片化运动提供的几分钟快充,正在为我们的健康续航。

当我们在办公室里为了KPI奋战、在教室里埋头学习时,“运动”不再是存在于高门槛的想象中,而只需要一个简单的动作——站起来,哪怕只有一分钟也都是有益的。因为在这具为奔跑和狩猎而生的身体里,动起来,就可以是运动的全部。



殷明越在汇报研究内容。

**Expert consensus statement Short bouts of accumulated exercise (SBAE)**  
Definition, efficacy, feasibility, practical applications, and future directions

**Consensus background and methods**

- The unclear definition leads to the dispersion of existing evidence, which hampers the formulation of guidelines and recommendations.
- The above shortcomings limit future research and practical applications.

**Practical applications**

Prescription Variables Recommendation

Frequency (Daily) /Timing

Frequency (Weekly)

Exercise Intensity

Duration Time

Modes or Type

**Definition, efficacy, and feasibility**

SBAE are defined as any exercise mode of activity, regardless of intensity, that are accumulated in either continuous or intermittent bouts lasting ≤ 10 min per session (including multiple intermittent sets), that are performed multiple times (≥2) per day, with intervals between bouts being ≥ 30 min or allowing sufficient time for recovery.

**Future directions**

Monitoring Methods

Exercise Prescriptions

Application Populations

Application Outcomes

Practical Implementation

**Impact on Policies or Guidelines**

Guidelines

Policies

Promotion

**Summary and appeal**

- This review represents the most comprehensive integration of evidence in the field to date and is the first expert consensus on SBAE.
- It will provide essential information for practitioners in developing exercise prescriptions and offer scientific evidence to guide researchers, practice guidelines, and policy formulation.
- SBAE has shown great potential to address the challenges of insufficient physical activity and prolonged sedentary behavior, thereby contributing to the promotion of public health.
- Further high-quality research is needed to expand the boundaries of this field and actively overcome barriers to elevate expert consensus into broader public consensus.

发表在《运动与健康科学(英文)》杂志上的《共识》图形摘要。

性证据,并针对不同人群和场景,提供了实用的运动处方推荐和基于证据的策略。

《共识》给出了短时累积运动的操作性定义、分类及急性和长期有效的策略。