

# 故意在接电话时做运动害臊吗亲测这5种

在日常生活中，我们有时会遇到这样的场景：你正在做一些小运动，比如跳绳或者拉伸，突然电话铃声响起，你不得不停下手中的动作接听电话。这个时候，你可能会觉得自己有些“尴尬”，因为你故意在接电话时做运动，这种行为让人感觉有些“过分”。

但是，有些人却喜欢在接电话时做一些小动作，他们认为这样可以保持身体的活力，同时也能减少因为长时间静坐而导致的

心血管问题。但是，这样的行为是否真的能够有效地减少心血管疾病的风险呢？我们来探讨一下。

首先，我们需要了解的是，现代社会的人们大多数工作都是坐在电脑前进行的，这种长时间的静坐状态对人的健康确实有一定的影响。因此，如果能够在工作之余找到合适的方式来保持体力的活动，那么这无疑是一个好事。

然而，对于那些习惯了每天都要忙碌一整天的人来说，可能很难找到一个合适的时候去锻炼。而且，即使找到了，也往往不能保证自己的精力和注意力都足够集中去完成锻炼。在这种情况下，把锻炼变成了一种“偷懒”的方式——即通过打个结或者快速拉伸等简单动作来代替真正意义上的锻炼。

但问题来了，当你把这些简单动作当成了真正锻炼的一部分的时候，你就陷入了误区。你可能没有意识到，在别人眼里，看起来你的这些动作只是显得有些“搞笑”或是“可笑”。尤其是在公共场所，如办公室、咖啡厅或者其他任何需要礼貌和尊重他人的地方，更不要说是在家里给亲朋好友打电话了。

所以，不妨思考一下，当我们想要既保持身体健康又不引起他人误解时，我们应该如何行动。比如，可以选择在休息时间短暂走步，或是调整座椅位置，让自己稍微站立一下，以此来促进血液循环和肌肉放松。这两者都是比较温和且不会引起太多关注的

选择，而且它们对于提高心情也有很好的效果。

总之，虽然故意在接电话时做运动看似是一种自我保健的手段，但如果它被视为一种尴尬或是不恰当的话，那么它其实并没有达到预期效果。如果真想通过这种方式提升自己的健康水平，最好还是选择更为隐蔽、更加符合社会规范的一些方法吧！



[下载本文pdf文件](/pdf/735221-故意在接电话时做运动害臊吗亲测这5种尴尬姿势.pdf)