

运动健身要克服“三难”

常言道“春季不减肥,夏季徒伤悲”,眼下正是春暖花开之时,许多人把健身提上了日程:信誓旦旦定下瘦身目标、满怀信心制定锻炼计划,有人去健身房办会员卡,有人请私人教练进行一对一指导,有人报班学习健身课程……

一番操作下来,效果如何?
“办卡健身,打卡三天就毫无音讯”“收藏了几十个健身视频,一次也没练过”“我和小伙伴的健身生涯始于立志,终于火锅”……网友们的感叹常让人有照镜子之感——这说的不就是我吗!

看看别人健美的身材,再摸摸自己饱满的小肚子,对着几度没完成的运动计划,不由得感慨:迈开腿咋就这么难呢?

难在意志的薄弱
锻炼、运动、健身是为了啥?相信不少人的答案和笔者一样,为了减肥或收获好身材。健身期间,有人恨不得一天称10次体重、照20



次镜子,结果却是体重不减反增、身材变化不够明显。眼看迟迟得不到正面反馈,一些人坚持不住就半途而废了,忘记了或者说不能接受锻炼效果并非一蹴而就的事实。

难在美食的诱惑
好吃的太多了,关键很多好吃的还不太贵,而且要是不想走路,

外卖小哥送得可快了。这么一来,每天吭哧吭哧运动消耗的那些热量,随便吃上几口就补充回来了,甚至进入越是运动越肥胖的“怪圈”。

难在时间的不够
运动效果的产生,需要时间这个函数发挥作用,可很多人每天忙

着上班、家务,留给运动的时间非常有限,有些人甚至因此选择在深夜健身。虽然这种精神可贵,可这么做毕竟违反了生物节律,结果可能适得其反,并不值得提倡。

其实,只要下定决心,千难万难都可以克服,关键还在科学运动观念的建立。

“久坐不动,病自叩门”,长期缺乏运动,会使身体的器官机能大幅下降,各类疾病也容易随之而来。那些长期坚持规律锻炼的人们,几乎个个有更健康的体魄、更良好的心态和更阳光的脸庞。更何况,无论是缓解压力、享受乐趣,还是追寻热爱、收获友谊,运动本身带来的美好足以滋养丰盈我们的生命,有什么理由不动起来呢?

从另一方面看,身体是自己的,自己身体好,心情愉悦,还不给家人增添负担,多好!这么想,再迈开腿或许就没那么难了,您说是吗?
(据《人民日报》)

你“误判”自身心理健康了吗?

“我是不是心理出现问题了?”不少人在深夜抑郁、不开心时,都发出过这样的灵魂拷问。近日,丁香医生发布的《2022国民健康洞察报告》(简称为《报告》)指出,对大多数人而言,这其实是多虑了。

相比前两年公众将健康单一地理解为“身体健康”和“不生病”不同,《报告》发现,2021年人们看待健康的方式愈加成熟,心理健康和生理健康被视为同等重要。

《报告》显示,在各种健康困扰中,焦虑、抑郁等情绪困扰稳居第一,91%的受访者在调查中自认为有心理问题,事实上,只有30%的人确诊,这表明公众在心理健康方面存在焦虑情绪。《报告》发现,年龄越低的人,担心自己有心理疾病

的比例越高,在众多自认为患有心理问题的人中,00后、95后和90后位居前列。而工作时间比较长的人担心患有各种心理问题的比例更高,可见高强度工作带来的心理压力对人们情绪影响较大,是人们“自我误判”的重要原因之一。

为了促进身心健康,大多数人在积极采取行动直面心理困扰,努力缓解心理不适。从数据来看,74%的人会采取多种手段来自我调节,



例如睡觉、锻炼和通过沟通获得亲友的安慰。不同性别、年龄的人群应对心理困扰的方式也较为多样。男性更多选择运动方式,而女性更热衷于找人倾诉。90后更多通过睡觉、打游戏、找朋友倾诉等方式来排解郁闷。
(据《人民日报》)

每天爬3层楼梯房颤风险降三成

近期,日本国立循环器病研究中心体检部研究小组在《环境健康与预防医学》杂志发表的一项研究首次报告,日常生活中使用楼梯多的人,心房颤动发病风险降低。

研究小组以既往无心房颤动病史的6575名30~84岁居民为对象,采取问卷调查的方式,进行平均14.7年的追踪。结果表明,与楼梯使用率低于20%的组相比,楼梯使用60%以上的组,心房颤动罹患风险降低31%;调整各种影响因素,心房颤动罹患风险降低29%;并且31%的风险降低与有无运动习惯无关。

研究人员认为,上述研究说明,每天上3层左右的楼梯,对于楼梯使用率超过60%的人而言,可明显降低心房颤动发病率。(据《中国妇女报》)

有些病是气出来的

情志内伤可能诱发乳腺增生
情志内伤、冲任失调是乳腺增生重要的致病因素。临床表现以乳房肿块、疼痛,经前加重经后减轻为主要特征,多见于30~50岁女性。

长期生气导致不易怀孕
有些不孕的女性并没有明显器质性病变,如输卵管不通等。这就要考虑精神压力导致内分泌紊乱等而影响怀孕。经常生气,会导

致肝气郁结,气血不和,影响怀孕。
不良情绪会诱发胃炎
情绪不好的女性,常伴随心理压力大、交感神经兴奋,胃的血流量减少、蠕动减慢,表现出腹痛、腹胀、食欲变差等不适。如长期处于焦虑、紧张状态,加之进食不规律,容易引发慢性胃炎。

长期精神紧张会导致突发性耳聋
长期精神紧张、压力大、生活

不规律、经常失眠等等都是突发性耳聋的常见诱因。随着工作和生活节奏的加快,这种病的发病年龄趋向年轻化,年龄在35~45岁之间的发病者占大多数。

情绪激动易发生中风
人在情绪激动时,会出现肾上腺素大量分泌、交感神经异常兴奋、血管收缩等现象,从而让血压快速升高,对血管造成一定损

害。如果是患有高血压的中年人,血管弹性差,也就更容易发生中风。

经常生气可诱发青光眼
情绪波动是青光眼的主要诱发因素之一,经常生气可能会导致眼压升高,容易诱发青光眼。尤其是一些脾气火爆,经常多愁善感的女性往往成为青光眼的青睐对象。
(据《健康时报》)