

# 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

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》）