

坚持体育锻炼为什么这么难?

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:

我们大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天

只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来。比如约朋友一起骑自行车,运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

(据新华社报道)

嗓子有异物感,也许是颈椎病?

嗓子眼儿里总觉得有什么东西卡着不舒服,症状时轻时重,有时还觉得脖子酸疼……你会想到这可能是颈椎问题引起的吗?

在门诊遇到这样一位患者,因3个月来持续的咽部异物感多次就诊于耳鼻喉科,但检查均未见异常,服药效果也不佳,最终转介到疼痛科就诊。这位患者时常感到咽部不适,如有痰但咳不出,症状时轻时重,并有颈部酸痛感。体格检查:双侧颈背肌肉紧张,前中后斜角肌紧

张、压痛,颈部前屈及侧屈受限。考虑颈椎问题导致的咽部症状。在疼痛科治疗颈椎后症状明显改善。

咽部异物感是咽部感觉和运动功能紊乱的一种症状,如球塞感、瘙痒感、紧迫感、黏着感、烧灼感、蚊行感或觉喉有异物,咳之不出,吞之不下等。凡咽部及邻近组织器官受损或咽部神经受到各种刺激都可以诱发。

为什么会有咽部异物感?咽部神经支配极为丰富,感觉和运动神

经主要来自咽后壁的咽丛,含有迷走神经、舌咽神经、副神经和副交感神经的分支,故咽部感觉极为灵敏。

全身许多器官的疾病,也可通过神经的反射和传导作用,使咽部发生异常感觉。故咽部异物感产生的机制较为复杂,致病因素繁多,可由多种疾病引起。

颈椎病引起的咽炎和普通咽炎症状相似,又有所不同。普通咽炎引起的咽部阻塞感在耳鼻喉科针对性治疗后可明显缓解。而颈咽

综合征除了有咽部阻塞感外,还有颈部不适、酸胀感,低头后症状明显加重,只按照咽炎治疗,症状无明显改善。

如果有类似于上面患者提到的异物感,也经过各种检查排除了相关疾病,那就可能是颈椎病导致的咽部异物感,推荐去疼痛科就诊。患者可以接受颈椎低温等离子射频消融术,利用一个穿刺针到达靶点进行消融,治疗过程不到半个小时。

(据《北京青年报》)

分类广告

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651
地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类型信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

我们结婚啦!

结婚启事
赵东先生与陈宇女士于
公历2024年2月28日正式
结为夫妇。
特此公告,敬告亲友,亦作留念。

和林格尔县原学区机构、原学校机构注销公告

1、和林格尔县董家营学区(统一社会信用代码:12150123MB1048364B)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

2、和林格尔县羊群沟学区(统一社会信用代码:12150123MB1048452R)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

3、和林格尔县三道营学区(统一社会信用代码:12150123MB113158XE)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

4、和林格尔县脑木气民族中学(统一社会信用代码:12150123MB094851Y)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

5、和林格尔县金必崖中心小学(统一社会信用代码:12150123MB0X61831W)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

和林格尔县原学区机构、原学校机构注销公告

1、和林格尔县黑老夭学区(统一社会信用代码:1215012346094837Y)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

2、和林格尔县新店子学区(统一社会信用代码:12150123460948388Y)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

3、和林格尔县大红城学区(统一社会信用代码:12150123460948433G)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

4、和林格尔县樊家夭学区(统一社会信用代码:12150123460948441B)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

5、和林格尔县金必崖学区(统一社会信用代码:12150123460948453X)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

6、和林格尔县巧什营学区(统一社会信用代码:121501234609484683)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

7、和林格尔县公喇嘛学区(统一社会信用代码:12150123460948476X)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

8、和林格尔县西沟门学区(统一社会信用代码:12150123460948513G)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

9、和林格尔县城乡学区(统一社会信用代码:12150123460949161K)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

10、和林格尔县盛乐镇学区(统一社会信用代码:12150123783010159L)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办法人同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,特此公告。

减资公告

根据股东决定内蒙古吉川商贸有限公司(统一社会信用代码:9115010506504977XG)拟将注册资本由1000万元人民币减少至300万元人民币现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保特此公告。

和林格尔县原学区机构、原学校机构注销公告

根据股东决定内蒙古吉川商贸有限公司(统一社会信用代码:91150105MA0N02A31M)拟将注册资本由500万元人民币减少至100万元人民币现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保特此公告。

和林格尔县原学区机构、原学校机构注销公告

根据股东决定内蒙古吉川商贸有限公司(统一社会信用代码:91150602MAC0PU2423)拟将注册资本由500万元人民币减少至400万元人民币现予以公告,债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保特此公告。

和林格尔县原学区机构、原学校机构注销公告