

用科学方法,让运动从“任务”变“享受”

先定一个“小目标”与兴趣

首先,你需要一个目标,是一个具体的、可实现的目标,与其追求“我要瘦多少斤”,不如将目标定为“每周跑步3次、每次30分钟”这类更容易达到的目标。而事实上,我们也不需要每天都保证一定强度的运动,身体需要休息,对于大强度的运动(如跑步、快速骑行),科学推荐的运动频率是每周3次、每次20分钟。而中等强度的运动(如快走、骑行)则至少需要每次30分钟、每周5次。

虽然,让一个人坚持运动的源动力是习惯,但兴趣也能成为养成习惯的良好助力。选择你感兴趣的运动吧,如游泳、瑜伽、力量训练等等。运动的方式千变万化,即使只有一张瑜伽垫,也可进行各式各样的运动。如果拿不定主意,也可以多尝试几种运动,如果跑步让你感到枯燥,不妨试试游泳;如果健身房的机械运动不适合你,可以试着上团体课程或者参与户外运动。通过尝试,你可能会发现一些自己从未接触过但非常喜欢的运动形式。

从小开始,逐步进步

运动的强度也要遵循循序渐进的原则,并不需要每次运动后都让自己精疲力竭。以跑步为例,即使定

你是否曾经满怀激情地制定运动计划,却在坚持几天后又悄悄放弃?其实,这并不全是懒惰在作祟,而是因为养成运动习惯需要一点“策略”和“科学”。运动不仅可以消耗卡路里,也可以改善新陈代谢、调节情绪,更是一种帮助你长期保持健康、维持体重的方式。

那么,如何让运动从“任务”到“享受”?让我们一起探索简单又有效的方法,帮你轻松迈出第一步,将运动融入生活、变成一种不可或缺的习惯。

下了每次跑步30分钟的目标,但对于长期不锻炼的运动小白来说,30分钟的量还是太多了。一开始,可以走跑相结合,然后尝试一直跑,直到可以轻松跑完30分钟后,再慢慢地延长跑步的时间。

虽然一些早期的研究建议我们要保证一定时间的高强度运动,但高强度的运动,运动体验其实并不好。如今也有越来越多的研究证实,中等强度的运动所带来的益处是不逊于高强度运动的。因此,运动不一定需要“No pain No gain”,而人性是追求安逸的,通过控制强度,我们也可以适宜、舒适地进行运动。

激励与反馈

美国作家查尔斯·杜希格(Charles Duhigg)在其著作《习惯的力量》中曾提出习惯养成的重要因素:提示、行为和奖励。我们可

以为自己在养成运动习惯的过程中设置一些里程碑式的奖励,比如坚持运动10天、30天、100天这类里程碑式的时刻,在达到时给自己一些奖励——吃一顿美食或者买自己喜欢的东西。同时建议利用运动App来记录自己的进步,让自己看到坚持的成果。

在开始运动之前,试着为自己设计一个“启动流程”。比如,播放一张能激励你情绪的专属运动歌单,或者在换上运动装备时对镜子里的自己加个油。这样的仪式不仅能缓解“懒得动”的情绪,也许还会让运动变成你期待的一部分。

运动结束后,也不要忽略“收尾仪式”。冲个热水澡、来一些健康的零食或者玩1小时游戏,都是很棒的奖励方式。这些小细节不仅是对努力的犒劳,还会强化运动带来的满足感,让你越来越享受这一过程。

当你不再把运动当成“减肥的任务”,而是将它视为一种生活中的调剂,你会发现,运动的意义远远超过体重和外形的变化。比如,早晨的一次慢跑能让你整天精力充沛;一次瑜伽练习可以帮你平复焦虑,带来内心的宁静;健身房里挥洒汗水的同时,你的抗压能力和自信心也在悄悄增强。

关注运动过程中身体的每一个细微变化:呼吸的节奏、心跳的加速、肌肉的伸展与收缩,这些都是身体健康的信号。更重要的是,运动能让你释放压力、振奋精神,甚至带来短暂的“幸福感”。这是因为运动能促进内啡肽的分泌,这个物质的作用就是让你从内到外焕发活力。

寻找“小伙伴”

独自运动时,往往容易被心情、状态甚至小小的惰性打败,计划再好也可能无疾而终。但当你有小伙伴一起同行,画风就完全不一样了!想偷懒时,来自伙伴的一句鼓励往往就能点燃动力,让你瞬间振作。比如,“跑团”的跑步形式改变了跑步的体验:不再是孤单的脚步声,而是彼此的加油助力声。一起跑步不仅更有趣,还有“团队压力”推动你坚持下去。

所以,找到志同道合的伙伴,一起运动,不仅让习惯更容易养成,还让整个运动过程充满乐趣和活力!

将运动融入生活

最后,如果你觉得腾出整块时间运动有些困难,不如试试把运动融入日常生活的小片段中,让它悄无声息地成为你生活的一部分,碎片化的运动也是有益的。你会发现,即便是忙碌的日子,也能轻松完成运动计划。

早晨可以从简单的拉伸开始,几分钟的舒展动作不仅能唤醒身体,还能为一天注入活力。在办公室中,工作间隙做简单的伸展、深蹲、靠墙蹲或站立腿部拉伸。在家中休息时,边看电视边做平板支撑、跳绳或哑铃训练。

此外也可以将日常活动进行替换,如用骑车代替开车上下班、乘坐公共交通时提前几站下车,然后多走一段路、选择爬楼梯而不是坐电梯等等。虽然运动时间短,但是我们建议还是保证一点强度——大概是运动完微微喘气的样子。

无论你是刚刚开始尝试运动,还是希望将锻炼融入忙碌的生活,记住:每一个小小的改变,都会为健康积累巨大的回报。运动带来的不仅是健康的身体,还有一种前所未有的自信与满足感。所以,今天就行动起来吧。

复旦大学附属华东医院 康复医学科 刘星洲(主治医师)

残障人群,该选择何种运动?

很多人或许认为,身体有残疾注定和运动无缘,殊不知,运动对于特殊人群来说极其重要。美国疾病控制和预防中心的数据显示,有残疾的成年人患心脏病、中风、糖尿病和癌症等严重健康问题的可能性是健康成年人的3倍。在18~64岁的残疾成年人中,近一半没有参加过任何运动。

运动专家认为,定期锻炼可以为残障人士带来很多好处,包括改善整体健康状况、增强力量和耐力、改善活动能力及改善心理健康。

此外,定期锻炼还可以帮助控制与某些残疾相关的症状。

特殊人群适合哪类体育运动?这和每个人具体的健康状况有关。总的来说,游泳、步行、水中有氧运动、骑自行车和坐姿锻炼(如利用椅子练习)都比较适合。

水中有氧运动通过水的压力减轻身体重力,能使身体更加灵活,完成在水外无法完成的动作。此外,水的压力还有助于增强血液流动并减少炎症。

如果有下半身问题或双脚不稳,椅子有氧运动是不错的选择,可以放松僵硬的关节,同时提高心率。有关节问题的人不妨试试“等距运动”,即平板支撑、深蹲和靠墙坐等练习,有助于保持肌肉力量,防止肌肉进一步退化。

姚晓柏



图源:千库网

一些糖尿病患者常常会出现血糖“早高晚低”的状况,即早餐前会出现高血糖、而夜间则呈现低血

“糖友”晨起勿擅自加药

糖的状态。这主要是由于患者没有完全根据医嘱,在晚上睡前过量口服降糖药,机体为了进行自身保护,使血糖出现反跳性升高。

如果患者早上起床发现血糖有所上升,觉得可能是药量不足引起的,于是擅自加大用药量,这样就会造成危险。

在医院病房时,医生一般会在

凌晨3时为病人检测血糖,如果出现低血糖或接近低血糖,则会进行相应处理。

因此,糖尿病病人一定要严格遵守医嘱,不要擅自增减药量。如果发现血糖异常地上升或下降,也要尽快联系医生。

上海市第六人民医院东院 内分泌科 魏丽(主任医师)

肺部磨玻璃结节≠肺癌

体检报告拿到手,诊断书上的“肺部磨玻璃结节”字样让人着实惊出了一把冷汗。很多人认为,磨玻璃结节一定是“不好的东西”,需要“第一时间切掉”,其实并非如此。

肺部结节可分为实性结节和磨玻璃结节,主要区别在于结节的

密度。通常,密度较高且均匀的被称为“实性结节”,如果2~3年没有发生变化,90%都是良性的。

而磨玻璃结节,在上世纪90年代才被认定是肺癌的一种早期表现。但并非所有的肺部磨玻璃结节都是肺癌,肺部各种炎症、水肿、纤

维化等都可表现为磨玻璃结节。因此,不需要过于恐慌。

不过,对于新发现的磨玻璃结节型肺癌,根据结节的大小、性质、位置,推荐不同的随访策略。良性磨玻璃结节通常会在随访期间消失。对于持续存在、缓慢进展的磨玻璃结节,90%都是早期肺癌,需要密切关注。

复旦大学附属肿瘤医院 胸外科主任 陈海泉

疏通乳腺两方法

哺乳期女性会产生乳房胀痛的现象,推荐两个方法,可以协助疏通乳腺。

葱汁敷乳房 将小葱切段,开水浸没煮10~15分钟后将葱汁捣出,热敷在乳房胀痛处。同时,配合膻中穴刮痧、按压太冲穴,这样可以促进

泌乳。

喝“四红一白汤” 用红豆、红枣、红皮花生米、枸杞、淮山药炖煮成软烂的“四红一白汤”,可以达到

健脾养血、气血双补、疏通乳腺的目的。

湖北省中医院妇产科 项红英(主管护师)

东汉末年,时任长沙太守的张仲景,在辞官回家乡南阳的路上,看到白河两岸乡亲面黄肌瘦、饥寒交迫,不少人的耳朵都冻烂了,便让其弟子在南阳东关搭起医棚、支起大锅,把羊肉和一些祛寒的药材放在锅里熬煮,然后将羊肉、药物捞出来切碎,用面包成耳朵样的“娇耳”。煮熟后,分给来求药的人每人两只“娇耳”和一大碗肉汤。

吃的时候连汤同食,是治病的药食。人们吃了“娇耳”、喝了“祛寒汤”,浑身暖和、两耳发热,再也没人冻伤耳朵了。后人学着“娇耳”的样子,做成食物,也叫饺子或扁食。千百年来,饺子这一中华美食肩负着药食同源的使命,被传播到了全世界。 刘敏



上海市健康教育协会 Shanghai Health Education Association 本版由上海市健康教育协会协办