

十大

1亿人在假装健身

十大建议帮你开启新年健身计划

2020年来了,在新的一年开始的时候,人们总是习惯于制订各种各样的计划,比如来个健身计划,每天锻炼一小时或者一年减肥多少斤等。然而,健身计划虽美,大多数人却总是无法实现。这是为什么呢?我们又该如何真正开启健身计划呢?

为什么我们健身这么难?

“什么健身卡,不是洗澡卡吗?”一谈到健身计划,大家可能是在比谁更懒……有些人一开始就接受了自己无法坚持的事实,假装健身让自己的内心得到满足,同时还要让别人知道。“去了健身房不一定动,但朋友圈必须发。”可以说,健身是朋友圈里“骗赞”以及维持形象的好方法。有些人假装健身也是迫不得已,《白领健身报告》中大多数白领认为,工作、生活太忙是降低健身频率的最主要原因。除此之外的原因还有,天气不好、距离太远、情绪不高……甚至有6.2%的人勇敢地承认,自己就是单纯因为“懒”。

开启健身计划的十大建议

身体健康是一切事业的前提,2020年别再假装健身了,开启真正的健身计划吧!以下是十大有利于健身的建议,一起来了解一下。

建议① 制定适合自己的计划

在2020年,制定出一个有针对性适合自己的健身计划,如保持健康、减脂、塑形或增肌。把目标具体化,落实到每一天,不要过度执着于超出能力范围的目标,这样只会收获沮丧。先达到了现有的目标,建立信心,然后再设定出一个全新且更加困难的目标。

建议② 在家也能健身

很多人认为没有时间去健身房,就无法健身了。其实,在家也能健身,只需要在家里准备一些健身工具。可以在客厅里放一台跑步机,或者一台动感单车,还可以只放一个瑜伽垫,空闲时就跟着手机软件里的健身课程运动30分钟,一样可以达到去健身房的健身效果。



最近,“中国有1亿人在假装健身”的话题引起热议。而这一结论,是通过《2019运动消费趋势报告》推算而来:某平台爱好运动的用户4亿-经常参加体育锻炼的用户2.76亿=伪运动迷1.24亿。有人是“脑补式健身”——办了健身卡,买了一堆运动装备,每天躺着幻想自己挥汗如雨、身材变好的场景,但几乎没怎么去健身房;还有人“云健身”——收藏转发各种类似“20分钟练出马甲线”的教程并且坚信,转了就是做了,四舍五入等于瘦了。

建议③ 办健身月卡

如果在家锻炼的积极性不高,也可以选择办健身房的月卡。月卡费用乘以12个月通常比年卡费用要贵一些,交钱后的一个月会特别有动力,可以提高健身频率。心疼钱时,也会更加积极健身,希望把交了的钱“赚”回来。

建议④ 花钱请教练

请教练的费用自然不菲,但对于部分收入高但自控力低的人来说,这是一种非常有效的办法。行为学研究表明,仅仅他人的存在就可以提高人们的自我控制,更不用说专业人士的监督了。花钱请教练监督,健身计划就不太会落空。

建议⑤ 奖励或者惩罚

有些健身房实行了一些奖励或惩罚制度来鼓励人们坚持健身。如果坚持健身达到一定次数以上,则健身房会给你一部分的会费返还,以奖励你这位“健身达人”;而如果健身次数太低,那么健身房就可以从当初签约的备用金中,直接扣钱以惩罚你。有不少健身自控力低的人发现这样的奖惩制度非常有效地促进了自己的锻炼,建议可以选择此类有奖惩措施的健身房。

建议⑥ 朋友之间互相监督

建个健身小群,规定群友们每天晒出当天的健身成绩。你会发现,有了朋友的鼓励和“点赞”,自己就更可能坚持健身,枯燥的锻炼也慢慢变得有趣起来。一个人健身是孤独的,不妨找一个搭档,一起分享健身的喜悦。

建议⑦ 在健身计划中添加一些乐趣

寻找一些有趣的运动和活动去做,才不会容易产生厌倦。可以每隔一段时间进行一项真正喜欢的运动,可以是骑自行车、远足,也可以是放风筝、打球等等。如果健身是有趣的,坚持的可能性就越大。

建议⑧ 尝试一个新的强度水平

假设你还没有尝试过高强度间歇训练(HIIT),不妨在这一刻开始尝试一下。在日常训练中每隔一天练习一次,保持一周三次的频率。在这个训练中,会燃烧更多的卡路里,加速新陈代谢,有效减脂瘦身。

建议⑨ 找到适合自己的饮食

很多人都专注于训练,忽视了营养的摄入。饮食在健身训练中起着重要的作用。如果目标是减脂,主要的方法是摄入更多的蛋白质和较少的碳水化合物。每个人都有不同的饮食均衡标准,要找到适合自己的目标和身体的饮食方法。

建议⑩ 坚持,不要过分苛刻

若为了训练,放弃一切与朋友和家人相聚的机会,很快就会败下阵来。长远地看,保持一种平衡且符合实际的健身方式是最合适的,坚持做到最好,但不要过分苛责自己。

湘潭市第一人民医院健康管理中心
副主任医师 姚正雄

户外锻炼 别忘防寒保暖

冬至过后,随着天气转冷,不少运动爱好者都“退缩”了,开始转战健身房,但仍有一部分“勇士”,坚持户外锻炼。要提醒的是,在冬季进行锻炼时一定要做好防寒保暖工作,避免因锻炼不当损害健康。

身体受寒时,肌肉、韧带的弹性和伸展性都会降低,关节的灵活性也会变差,建议大家运动前一定要进行充分的热身。可通过快走、慢跑、伸展运动等,使身体发热至微微出汗后,再投身到健身运动中。运动后出汗较多,停止运动后体温下降极快,要及时把汗水擦干,防止热量蒸发。时间上,最好在上午10点至下午4点之间或太阳出来后、气温上升时再进行锻炼。此时室外温度相对较高,空气中的粉尘比较少,人体自身温度也较高,容易进入运动状态。

在运动中,很多人习惯用嘴呼吸,很容易让身体产生不适。最好用鼻子呼吸,鼻毛能滤清空气,使气管和肺部不受尘埃、病菌的侵害,还可以对吸入的冷空气加温,减轻其对呼吸道的刺激。冬季健身要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动,如慢跑、骑车、滑雪等。以慢跑为例,要保持均匀速度,主观上不感觉难受,客观上每分钟心率最好控制在180减去年龄数以下。值得注意的是,冬季运动对人体能量消耗较大,大家需及时补充水分和能量。

钱伟

煮鸡蛋美容法

用温水把面部洗净,擦干,将煮好的鸡蛋趁热剥去皮,在脸上滚动。额部从两眉开始,向上滚动直到发际;眼部、嘴部是环形肌,要环形滚动;鼻部是自鼻根沿鼻翼向斜上滚动;颊部是自里至外向斜上方滚动,直到鸡蛋完全冷下来。用鸡蛋按摩后要用冷毛巾敷面几分钟,这样可以收缩面部的毛孔。

用煮鸡蛋按摩脸部能促使面部皮肤血管舒张,增强血液循环,再用冷毛巾敷面可使毛孔和血管收缩,这样一张一弛令皮肤富于光泽和弹性;鸡蛋质地柔软,富于弹性,是按摩皮肤的好材料;按摩后的鸡蛋,可将蛋清扔掉,蛋黄吃下,增强身体营养。这种美容方法,经济实惠,简便易行,爱美的女士不妨一试。

杨吉生

