

“动”起来 远离抑郁症

抑郁症没有万能药,但大量研究表明,运动可以减轻抑郁症的症状,对预防抑郁症的发生也有一定作用。2019年8月发表在《神经病学杂志》上的一篇评论发现,将运动作为常规治疗的附加疗法,可以显著改善抑郁症状和生活质量,且改善程度与运动量呈正相关关系。2018年1月发表在《美国精神病学杂志》上的一项大型研究结果显示,每周至少1小时的体育锻炼,强度不限,可以将抑郁症发生风险降低12%。以下运动形式对缓解抑郁十分有益。

有氧运动 许多运动员都表示,跑步超过一定的运动阈值可以体验到快感。这种快感来源于大脑中内啡肽,持续的身体活动导致内啡肽的释放,它可以减少你对疼痛的感知,并在体内引发积极的感觉。有证据表明,有氧运动对抑郁症治疗最为有效,包括跑步、游泳、散步、健美操、跳舞、跆拳道等等,这些运动可以减少肌肉紧张、改善睡眠质量、减少焦虑,从而让你整体感觉更好。梅奥诊所曾提出,每周3到5天,每天至少30分钟的锻炼可以显著减轻抑郁症状。如果时间不够,10到15分钟的短暂运动也是有益的。

力量训练 2020年8月发表在《国际环境研究与公共卫生杂志》上的21项研究指出,力量训练也有助于缓解抑郁症状。2018年6月发表在《美国医学会精神病学杂志》上的一项研究表明,与从不进行力量锻炼的成年人相比,进行力

量锻炼的成年人患抑郁症的风险降低。对于患有轻度至中度抑郁的人来说,力量训练可以算是一种冥想练习。当进行力量训练时,人的注意力会集中在手头的任务上,不会考虑其他任何事情。另外,做力量训练还可以增加血流量,达成运动目标,这些都可以带来深深的满足感。

瑜伽 2019年5月发表在《美国家庭医生杂志》上的一项研究指出,练习瑜伽是另一种可以缓解抑郁症状的活动,瑜伽与认知行为疗法等常规治疗相结合时效果更好。瑜伽具有极好的抗抑郁作用,因为它可以提高柔韧性,涉及正念,打破重复的消极思想,让你意识到你的呼吸,改善平衡。2018年发表在《国际预防医学杂志》上的一项研究发现,连续4周,每周练习3次哈他瑜伽(将瑜伽姿势与呼吸技巧相结合)的女性报告的抑郁、焦虑和压力水平较运动前明显降低。



抑郁患者如何开始运动?对于抑郁症患者来说,开始日常锻炼可能并不容易。因为抑郁症会降低能动性、引起身体疼痛、增加疼痛感并扰乱睡眠,从而导致锻炼的动力减少。

建议从每天步行5分钟或任何形式的运动(如瑜伽或太极拳)开始。当你开始运动时,你就会开始期待一天中这些轻松的休息时间,并越来越享受它。

中南大学湘雅二医院
骨科主任医师 朱威宏
通讯员 盛丽娟

阳春三月,草长莺飞,万物复苏,越来越多的市民朋友走出家门,走进大自然锻炼、运动。合理科学的运动,才能让运动效果明显,身体焕然一新。

运动前热身 经过漫长的冬季,身体代谢减慢,关节韧带僵硬,为了避免运动损伤,运动前要进行充分的热身活动。热身的目的在于提高身体温度,促进血液循环,让肌肉进入状态,使身体的心血管系统、呼吸系统、神经系统及骨骼肌系统早一步进入运动系统。热身时间一般5~10分钟就可以了。

运动后放松 运动后的放松、拉伸同样重要。运动后不能突然停止运动,而应该逐渐减小运动强度,慢慢恢复到安静状态,进行肌肉的拉伸与放松按摩,减少乳酸的堆积,消除肌肉疲劳,促进身体机能的恢复。

注意保暖 早春气候多变,早晚温差较大,开始锻炼时不应立即脱去外衣,而应该等身体变热后再适当增减衣服,锻炼后及时擦干汗水,穿上衣服,以防着凉。

因人而宜 春季的运动以恢复身体机能为主要目的,每个人应该根据身体状态和能力,选择适合自己的运动方式,循序渐进,逐渐增加强度和运动时间,控制在30分钟至1个小时为宜。老年人尽量选择慢跑、快走、太极、八段锦等柔和的有氧运动。

因时而宜 初春锻炼不宜过早,一般来说,日出之后,绿色植物开始进行光合作用时,空气是最新鲜的,这时锻炼也是最适宜的。其次,要避免雾天锻炼,雾珠中含有大量尘埃、病原微生物等有害物质,锻炼时呼吸量增大,气体交换增多,会导致更多的有害物质进入到体内。

合理饮食 切忌空腹进行锻炼。身体经过一夜的消耗,已经没有什么能量了,如果空腹锻炼,会造成身体过度消耗,导致低血糖等情况发生。所以,运动前1个小时左右应补充牛奶、面包等食物。运动后也应等身体恢复后,进食富含维生素和纤维素的食物,勿进食冷饮、酒水等刺激性大的食物。

及时补充水分 春天天气还是比较冷的,运动前后应及时补充水分,以温水为宜,少量多次饮用,不宜一次性大量饮水,以免破坏体内水盐代谢平衡,甚至引发肌肉痉挛。

长沙市第一医院
康复治疗中心 肖乐

春季运动做好这几点 身体焕然一新

都市女性 4大减肥运动

减肥是女性的永恒话题,下面4大减肥运动适合女性作为日常选择。

搏击操 搏击操要求练习者随着音乐出拳、踢腿,并且做到速度和力度的完美结合。研究表明,做1小时的搏击操可以消耗600卡的热量,是跳健美操的2倍,而且练习者可以加强腰腹部的肌肉力量,且持续练习3个月后可以有很好的耐力。

瑜伽 瑜伽能用于预防和治疗各种与身心相关的疾病。其最大的特点是无论男女老幼都可以练习,对人体没有什么特殊的要求。练习瑜伽必须集中精神,使身体在某个姿势下静止维持一段时间,以达到身心的统一。练习瑜伽能使内分泌平衡、身体的四肢得到均衡发展。

拉丁舞 跳拉丁舞能充分释放情绪、减轻压力、提升身体灵活度、强化心肺功能。几乎可以锻炼人体的每个部位,对身材塑形,尤其是腰、腹、臀部曲线的塑造作用格外明显。

踏板操 踏板操作为有氧健美操的一种,由于踏板本身所具有的高度,加上运动的强度,完成同样一个动作所消耗的能量要比在平地上多,从而使腿部更结实,肌肉线条更优美,能有效地解决臀部下垂的问题。此外,踏板操的舒展与伸拉动作,还能有效改善心肺功能。该运动特别适合长期坐办公室、腿部缺乏锻炼的女性,以及希望腿部变得更结实,有效解决臀部下垂问题的人。

邱湘宁

男子使用“免打孔”单杠健身摔伤骨折 选择家用健身器材应注重安全性

近日媒体报道,江苏南京的王先生网购了一款“免打孔”单杠用于居家健身。一天,他在家做引体向上时,单杠却突然脱落,导致其右膝髌骨骨折、小腿深静脉血栓,王先生为此先后进行了两次手术,并静养在家3个月。最终经法院调解,商家一次性赔偿王先生各项损失11万元,并当场履行。

对于爱好健身的人士来说,除了讲究科学的运动方法,健身器材的安全性更应放在第一位。

爱好健身的人士,家中几乎都购买一些健身器材,人们的这种需求给商家带来机遇,他们开发生产了很多种类、形式和功能的健身器材,然而这些健身器材的质量却参差不齐。在全国标准信息公共服务平台查询,有室外健身器材的安全要求,固定式健身器材的要求,校园健身器材的要求等标准,但暂无家用健身器材的相关标准,厂商在开发、生产家用健身器材时无统一标准可依。所以很多家用健身器材生产厂家的产品质量不达标,一些健身器材也没有配套的使用说明书,没有安全警示标识。致使人们

在使用这些健身器材时,存在很大的安全隐患。

我们选择家用健身器材时,首先要关注下生产厂商和销售商的资质,他们有无开发、生产的经验,最好选择品牌产品。其次要仔细阅读产品使用说明书,一定要按说明书的要求和步骤安装和使用。第三是要注意安全警示标识,要确保在器材安全状态下使用,避免造成身体伤害。第四是要选择适宜的健身器材,考虑健身器材与周围环境的接口,安装是否牢固,是否符合使用者的身高、体重等个体特征等。

在确保健身器材安全的前提下,居家健身还要讲究科学的运动方法,正确的健身动作和安全的健身环境。我们在运动前要检查下器材是否完好、安全;根据自身的情况选择适宜的动作和力量;运动前做好热身,运动后做好拉伸;尤其是没有健身经验的朋友,最好先找位教练指导下,再进行锻炼。另外,一般家庭的居室不很宽敞,地面较为光滑,在家健身时,要注意防止跌倒、碰撞而使身体受伤。

王海军