

运动难以持续? 这几个办法激发你的运动热情

坚持锻炼是健康生活方式的重要内容。不过,运动意味着持续付出和努力,坚持绝非易事。还在犹豫如何开启运动人生的你,或许可以试试下面的方法。



找到动力和喜欢做的运动 在开始锻炼之前,首先确定用什么来激励你锻炼,也许这种动力来自于要跟上你孩子的成长,或者缓解生活压力。只要找到这种动力,当你运动动力不从心时,动力可以让你持续保持状态。找到你真正喜欢的运动也很重要,每周尝试三项活动,每次锻炼后评估你是否喜欢它,这样做几周,直到找到你喜欢的运动。

设定现实的目标 想要坚持运动,建立现实的目标更有帮助。与其打算每天锻炼一个小时,不如从更小的计划开始。比如设定每周锻炼两到三天的目标,从坚持的角度来看更有益。建议在锻炼后至少休息一天,这会增强你坚持下去的信心。也可以先设定一些运动目标,在你一周和几个月的行动中回顾它们。你也可以使用日历条目来记下你的步行持续时间、力量组使用的重量或锻炼的其他详细信息。这样当你回头看时,你就能看到自己的进步。集腋成裘,垒砂成塔,也增强你的信心。

创建你的锻炼空间 在你的生活空间中指定一个适合锻炼的地方是个好主意。特别是如果你的某些锻炼将在家中进行的话,确保你有足

够的空间可以四处走动,且无需进行太多重新布置即可轻松使用该空间。当你找到真正喜欢的锻炼方式时,可能是骑自行车、跳绳或力量训练,就可以考虑开始投资购买设备。

花些时间进行短期或低强度锻炼 所有的锻炼都不必持续1个小时。建议成人每周锻炼时间为150分钟,可以通过连续几天进行30分钟的锻炼来获得这些时间。你也不需要每次开始锻炼时都进行大量出汗、心跳加速的锻炼。像普拉提或杠铃这样的课程可能不会总是让你的心率加快,但它们肯定会提高你的力量和稳定性。将更剧烈的锻炼和举重课程与对身体更轻松的锻炼方式结合起来,并混合不同类型的训练,将帮助你避免倦怠和受伤。如果你刚刚开始,只进行自重锻炼是一种明智的方式,比如开合跳、深蹲、俯卧撑等。

注意运动强度、时间和频率 运动强度可以通过检查心率来了解。可以使用心率监测器或健身追踪器。如果负载太重且心率飙升,则表明你需要减轻强度。

运动要注意时间和频率,不要过量。当你慢慢开始锻炼时,身体

也会更好地适应新的运动量,帮助你避免倦怠。如果在长时间中断后重新开始锻炼,也要慢慢来,不宜过量。如果你在开始锻炼后大约10到14天出现慢性酸痛、饥饿感增加,或者缺乏运动的动力或热情,可能训练过度,需要休息一下。

寻求支持力量 当开始一项锻炼计划时,可以聘请私人教练或者参加健身课程,学习如何安全地进行锻炼。如果你认识身边热爱健身的人,那么与他们交流也会有所帮助,他们可能对运动提出建议,或者邀请你加入他们正在做的锻炼活动。

对自己有耐心 运动需要循序渐进,要对自己充满耐心。如果你刚刚起步,应该要为自己的起步感到自豪。如果你开始感到锻炼动力减弱,不妨问问自己,从锻炼行为中获得了什么好处,遇到了什么问题,从而进行针对性的改善,培养耐心,增强信心,开启运动人生。

湘潭市第一人民医院骨科主任医师、
南华大学兼职教授 吴楚君
通讯员 段佳艺

《黄帝内经》曰“春三月……天地俱生,万物以荣。”春季是推陈出新的时令,此时,人体新陈代谢旺盛,头发生长代谢也会加快,进入最活跃的生长状态。在春季,我们应怎样科学地护发呢?

◆养发要养肝,理气又补血

“发为血之余,血虚则发落”,中医认为,头发的营养来源于血,气血充足则头发茂密而有光泽。“肝藏血”,肝血不足则头发苍白易落,肝经循行于所过之处也是毛发密集之处,如头部、外阴等,肝脏所藏血气通过经络运行输布,其所过之处毛发丛生,故养发必养肝及气血。

◆如何正确养护发?

调节情志,加强锻炼 肝属木,主升发,与春相应,春季养生的关键正是“养肝”。肝恶抑郁而喜调达,情志失调会直接影响肝的疏泄功能,因此,春天养生,应注意保持乐观开朗,忌思虑恼怒,以使气机舒畅,气血条达。

在起居方面,春季应夜卧早起,舒展形体,克服倦怠思睡的状态,使自己的精神情志与大自然相适应,加强户外运动,强身健体,怡情养肝。

梳发按摩,通达气血 春季是自然阳气升发的季节,人体的阳气也顺应自然,毛孔舒展,代谢旺盛。头为“诸阳之会”,春天梳头能起到疏利气血、通达阳气、疏通经络的重要作用。建议选用牛羊角或木质的、梳齿密度大的梳子,或用手指从额前顺向梳至枕后。但对于油性发质来说,梳头过多会促进油脂的分泌,可以改为以手指轻柔按摩。

正确洗头,事半功倍 春天气温上升,油脂分泌增加,头发更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,春季洗头应该在冬天原有的洗头频率上适当调整,但最多隔一天一洗,或是每天只用清水冲洗。

洗头水温不要过高,以40℃左右为宜;洗发水先倒在掌心揉出泡沫,再轻柔按摩头皮;吹头时同样应避免温度过高,以免刺激头皮。

湖南中医药大学第一附属医院
皮肤科主任医师 席建元



春季,多做关节锻炼

春季,是关节疾病的高发季节,经常做一做关节保健操,可以锻炼骨关节,减少关节疾病的发生。

手指橡胶筋操 用一根橡胶筋套在拇指和手指间,做伸缩动作。

手腕关节操 ①握拳与手指平伸交替运动。握拳时可紧握铅笔或粗一点的棍棒;平伸时可将手掌和手指平贴桌面,或两手用力合掌。②两手合掌,反复交替用力向一侧屈曲,亦可紧握哑铃做手腕伸屈运动。

肘关节操 站立位,两臂向前平举,掌心向上,迅速握拳及屈曲肘部,努力使拳达肩,再迅速伸掌和伸肘,反复进行多次。然后两臂向两侧平举,握拳和屈肘运动如前。

肩关节保健 ①在滑轮上套上绳,双手拉住绳的两端交替滑动。②单臂大回环,即按同一方向将手臂划圈。

膝关节锻炼 ①揉膝:将双手手掌分别放置于两膝关节上,两手同时轻揉左、右膝关节各100次,力度适中,不宜用重力。②空中自行车,屈腿抬高运动就是一个很简单易行的锻炼方法,让抬高的腿停留在半空中,像踩自行车一样运动。

颈椎保健 做低头、仰头、侧头及转头的动作可以锻炼颈部。

腰椎锻炼 仰卧在床上,做仰卧起坐动作。
姚晓柏

运动——让你看起来更年轻

最近,锻炼的好处又新增了一项——让你看起来比实际年龄更年轻!这是美国查普曼大学运动机能学专家提出的观点。那么,运动让人变得年轻的密码究竟何在?

延缓细胞衰老 证据显示,规律的体育锻炼可能会减少染色体的老化过程。端粒是染色体末端控制衰老的特殊结构,它会随着年龄的增长而变短,而更长的端粒则被证实与长寿有关。研究发现,定期运动与端粒延长之间存在联系,虽然锻炼不能保证长寿,但它可以提高生存几率。

给你更多的能量 锻炼就像大自然的能量饮料,可以激发你的大脑和身体,让你感觉更加机敏和充满活力。

皮肤柔软有光泽 2019年发表于《生物学》上的一项研究显示,40岁以上经常锻炼者的皮肤类似二三十岁的人,更柔软、更有弹性。研究人员推测,运动会产生有助于延缓皮肤衰老的物质。

改善体态 随着年龄的增

长,由于肌肉流失和骨密度变化,你的体态可能会受到影响。通过增强肌肉和骨骼健康的力量训练可以降低这种影响。针对核心和脊柱的力量训练可以帮助你站得更高,让容貌更显年轻。同时,锻炼也会让你心理强大,停止无精打采并挺直身体。

提高身体灵活性 衰老会使肌肉和关节变得僵硬。定期锻炼,尤其是瑜伽和普拉提等以拉伸为导向的锻炼,会让你保持身体放松和弯曲更加灵活。

提升情绪 你可能听说过“跑步者快感”,即在跑步等有氧运动中出现的良好情绪。这种快感源自身体在活动时释放的物质——内啡肽,可以放松身体并减少焦虑。此外,证据表明,健身可以触发与愉悦感相关的其他神经递质(如多巴胺)的变化,这些神经递质还可以帮助你的大脑更好地应对压力,让你获得自信和快乐,越来越年轻。

石纤

编译自美国《健康》杂志