

健身教练告诉你 16个提升锻炼积极性的方法

找到时间锻炼可能不容易，尤其是要在工作和生活之间取得平衡。但一旦形成习惯，你会发现运动其实很有趣，而且能让你感觉更好。如果你正缺乏动力，不妨试试以下16个妙招，能帮你坚持下去！

1. 选择你喜欢的运动

找到让你开心的运动，比如散步、瑜伽、网球等。当你喜欢某项运动，自然更容易坚持下去。

2. 奖励自己

设定小目标并奖励自己，比如泡个热水澡、吃顿健康美食，甚至看一集喜欢的剧。这样可以让锻炼变得更值得期待。

3. 让锻炼变得社交化

和朋友一起运动，比如相约健身课或徒步，这样既能锻炼，又能聊天联络感情。

4. 经济投入，增强责任感

花钱报健身课或请私教，花了钱就更有动力去锻炼，不想浪费投资。

5. 找个健身搭子

和朋友一起设定目标，每周固定健身约会，互相激励，提升锻炼乐趣。

6. 改变运动方式，避免枯燥

尝试不同的课程或运动方式，比如舞蹈、拳击、骑行等，保持新鲜感，避免厌倦。

7. 先从小目标开始

如果一开始就想高强度锻炼，容易放弃。不如从每天10分钟开始，慢慢建立习惯。

8. 重新定义“锻炼”

运动不只是健身房锻炼，爬楼梯、骑自行车、遛狗、走路等日常活动也算运动。

9. 把运动当成日程安排的一部分

像安排会议一样，把锻炼固定在日程表里，形成规律，不再犹豫“要不要运动”。

10. 制作专属运动歌单

动感的音乐能让运动更有节奏感，选择适合自己运动风格的歌单，提高动力。

11. 提前做好准备

选好运动装备、耳机、水壶等，让自己更容易开始锻炼，减少拖延。

12. 穿上让自己自信的运动服

一套好看的运动服可以提升自信，让你更有动力去健身房展示自己。

13. 只要“去”健身房，哪怕不锻炼

如果觉得难以迈出第一步，不妨先去健身房“签到”，摸一

下器械就走，久而久之你会自然而然开始锻炼。

14. 把运动和喜欢的事情结合

比如运动后去咖啡馆喝一杯、逛街，或者在跑步时听喜欢的播客，把运动变成期待的一部分。

15. 记录进步，增强成就感

使用运动手环或App记录



步数、锻炼时间等，看到进步会更有动力。

16. 设定具体目标

目标要明确，比如“一个月内跑完5公里”或“8周内举起10千克哑铃”，有期限的目标更容易坚持。

只要找到适合自己的方法，就能让锻炼变得轻松有趣，快试试看吧！

健身教练 章如龙

踩鹅卵石健身？

运动专家：要因人而异，时间不宜过长

踩鹅卵石作为一种健身方式，近年来在健身爱好者和中老年人群体中逐渐流行。它能刺激足底的穴位，促进足底经络的疏通，从而达到强身健体的效果。尤其在一些健康养生的推广中，鹅卵石路被视为一种简单而有效的健身方式。然而，虽然这种方式对于促进血液循环、改善新陈代谢和增强足部肌肉有一定的帮助，但如果过度使用，尤其是对于老年人来说，可能带来一系列健康问题，甚至引发伤害。

首先，长期在鹅卵石上行走可能会对脚部韧带和肌腱造成不必要的负担。由于鹅卵石表面不平，行走时需要脚部肌

肉更加用力地进行支撑和调整，长时间的这种过度负荷可能会导致韧带拉伤、肌腱劳损，甚至引发炎症。对于年纪较大的老人来说，他们的关节和肌腱通常没有年轻人那样的灵活性和韧性，容易出现拉伤和疼痛。

此外，老年人走路时的平衡能力较差，相较于年轻人，可能更容易失去平衡，尤其在不平的路面上。鹅卵石路面不仅会增加摔倒的风险，还可能因为踩不稳而引发脚踝扭伤或跌倒导致骨折。尤其对于患有骨质疏松症的老人来说，摔倒后的后果可能更为严重。骨质疏松会导致骨骼变脆，稍微不慎就可能造成骨折，甚至因为

摔倒而出现长期卧床的情况，从而影响老人的生活质量。

对于那些已经有膝关节问题的老人，鹅卵石路面更是一个隐形的健康风险。走鹅卵石路会使身体的力量传递路径发生改变，这对膝关节和其他下肢关节的负担增加。特别是关节退行性病变的患者，在鹅卵石路上行走时，膝关节的摩擦力和压力可能加剧，导致膝关节肿胀或疼痛加重，甚至可能引发关节炎的恶化。在临水上，也有不少因走鹅卵石路而导致膝关节肿胀的案例，因此，膝关节有病变的老人应避免进行此类锻炼。

若彤

五步迎接春天， 让身体焕发新生

虽然窗外还透着一丝冬日的寒意，但春天已悄然到来。在真正享受阳光和温暖之前，我们需要提前做好准备，让身体和状态都焕然一新。以下五个简单步骤，助你以最佳状态迎接春天！

1. 深层清洁，焕发光彩 冬季的干燥气候容易导致皮肤粗糙暗沉，现在正是去角质的好时机。每周进行一次身体和面部的温和去角质，不仅能去除死皮细胞，还能促进血液循环，让肌肤焕发光泽。晚上进行去角质效果更佳，睡眠期间皮肤能更好地修复和吸收养分。

2. 滋润养护，锁住水分 换季时皮肤容易干燥，因此保湿至关重要。洗完澡后，趁皮肤还微湿时涂抹润肤乳或精油，帮助肌肤更好地吸收养分。脸部可以敷一片滋润面膜，给肌肤“喝饱水”，让它恢复弹性和光泽。

3. 脱毛护理，迎接短袖短裙季 虽然春装还没完全登场，但现在正是提前打理的好时机。无论是剃毛、脱毛膏、蜡纸还是激光脱毛，都可以选择适合自己的方式，让肌肤保持光滑细腻。

4. 细致呵护手足 冬季过后，双手和双脚往往变得干燥粗糙。每天涂抹护手霜，并在睡前戴上棉手套，帮助滋润吸收。双脚也需要护理，泡个温水脚浴，去除死皮后涂抹厚厚的润足霜，保持柔软光滑。偶尔进行冷热交替泡脚，让双脚更加轻盈舒适。

5. 预防春困，提升活力 换季时容易犯困、乏力，规律的作息和健康饮食能有效缓解这种状态。保证充足睡眠，每天坚持适量运动，帮助身体更快适应春季节奏。多晒太阳补充维D，均衡饮食摄取维B，也能提升精力，让你精神焕发。

张瑜

让锻炼计划切实可行

许多人在开始锻炼计划时都会犯一个常见错误：设定不切实际的目标。如果连续几天锻炼但没有看到任何立竿见影的效果，你可能会灰心丧气，不愿意再努力了。要想获得成功，就得从小事做起，选择一个有信心实现的目标。当你为实现这一目标而努力一段时间后，也可以增加更具挑战性的目标或进一步鞭策自己。

同时，多想想切实可行的锻炼方法。如果去健身房不方便或觉得无趣，那么它可能不是最好的选择。同样，如果不喜欢跑步，就不应该为了锻炼而被迫慢跑。考虑寻找你已经喜欢的积极活动，比如园艺、骑自行车或跳舞，所有这些都可以提供充满活力的锻炼。

另一个好习惯是避免独自锻炼或寻求朋友或家人的支持。拥有一两个锻炼伙伴可以帮助保持灵感并取得进步，同时还能让你产生一些责任感。此外，参与是维持定期锻炼计划的关键。不同类型的活动，如游泳、骑自行车或散步，可以让心保持快乐和着迷。为了改变节奏，也可以参加有节奏的瑜伽或舞蹈课。

最后，记录日常锻炼以及锻炼带来的感受可以帮助跟踪自己的进步。记得庆祝自己的收获，无论明显还是不那么明显的，比如获得更开朗的性格也是锻炼的好处。如果偏离了运动计划，日记会帮助你找出有效的方法，不妨根据你的感受对锻炼计划进行细微的改变。

兰瓶

编译自新加坡《One health》杂志