

规律运动的好处 得知道

运动改善身体状况。每天或每周进行规律、适量的运动不仅能够强健肌肉,还可以促进新陈代谢,增强心肺功能,提高免疫力,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况。对于高血压、糖尿病、肥胖、阿尔茨海默病等慢性病,还能起到治疗和预防的作用。值得一提的是,运动还能够提高睡眠质量和生活质量。疫情期间,提高免疫力变得极为重要,而相比服用药物,居家锻炼是没有任何副作用的预防方式。

运动调节心理,优化大脑功能。规律运动不仅对身体有益,更重要的是能够优化大脑功能,使大脑处于最佳状态。此外,运动对心理的帮助还包括调节情绪,提升自信度,降低压力和焦虑水平,有助提高工作能力。受疫情影响,一部分民众出现应激反应或替代性创伤,有些人甚至每天都被焦虑情绪所困扰,无法正常地生活。面对焦虑的情绪,如果我们总是看手机、卧床不起,反而会维持甚至加强这种情绪。而运动能够显著改善任何一种焦虑症的症状,还能够减轻正常人群产生的焦虑感。重要的是运动具有可控性,持续保持运动,个体会产生更多对情绪的控制感,从而避免陷入焦虑等不良情绪当中。

从易到难 总有一款适合你

研究表明,若平时没有运动的习惯,一开始就进行大强度的运动反而会增加呼吸道感染的风险,还会让人体验到挫败感从而很容易放弃。所以建议没有运动习惯的朋友,从低强度运动开始,慢慢过渡到中等强度;有氧运动的时间可以从短短的10分钟开始,慢慢增加到30分钟(如果一次不能坚持30分钟,也可以分三个时间段完成)。

这里给大家推荐一个测量运动强度的方法:在运动过程中,能够说出完整的话但是不能唱歌,说明运动强度刚刚好。如果说不出完整的句子了,这个运动强度对于你来说就太大了。如果能够顺畅地唱出歌来,说明强度有些小。

即便是不能完成建议的运动时间和强度,也没有关系,因为最关键的是让自己行动起来,少量运动也是有益的,也能够引发积极的连锁效应。

此外,运动的方式有很多种,选择几种自己喜欢的方式,能够提高兴趣从而让自己坚持下去。可以选择以下方式:

利用家中的运动器械,比如跑步机、哑铃、弹力带等;

下载一些运动软件,跟着教练进行练习;

跟着视频做一些健身操、广场舞、广播体操等;

打太极拳、做瑜伽、练八段锦等。

当然,扫地、拖地、擦玻璃等家务活动也是可以的,但是其强度不高。除了这些,还可以选择任何你喜欢的室内运动方式,记住,最重要的是让自己坚持下去。

近期,作威作福的新型冠状病毒,把我们的生活节奏和方式都打乱了。抗击疫情成了每一位中国人的“战斗”,只不过大部分人的“战斗”方式是——乖乖呆在家。这期间,宅在家的你如果过分关注疫情信息,难免产生焦虑恐慌的坏情绪。这其中,运动确实是抵御焦虑情绪最简单有效的方法之一。

不过,有些人在家“蹲”久了,就被自己的惰性打败。有的人,可能没有做好居家运动的准备,或者坚持几次后就不了了之。但在这个特殊时期,如果再不自己主动做一些运动,那可能时间长了真的会“浑身乏力和酸痛”。那么,当下我们究竟如何调整心理状态,让自己运动起来呢?



还在蹲膘儿呢? 宅家也要动起来

找个伙伴 多为付出点赞

研究表明,与他人一起锻炼,加入一个运动小组,能够增加运动行为,是我们养成运动习惯的最好方法之一。特殊时期虽然只能呆在家里,但是互联网让我们依然能够保持紧密的联系。我们可以和一些朋友建立微信群,大家一起打卡,相互提醒和鼓励,绝对比自己孤军奋战更有趣。

此外,提醒大家,不要太关注运动的结果,如动作是否优美、打球是否能赢。有很多朋友在运动时很容易产生一些自我批评式的想法,觉得“我不擅长运动,我

做不好”“我怎么这么笨,这点简单的活动都坚持不下来”……要知道,这些想法很容易让我们失去享受运动的机会,降低运动可能给你带来的快乐和成就感。

所以,我们应该关注运动的过程,只要自己做了,就要给自己一个鼓励,称赞自己付出的努力、做出的变化,从而拥有继续坚持下去的动力,获得更多的乐趣。

记录感受 分析利弊

每次运动过后,可以与自己的内心和身体进行对话,听听它们有什么样的反应。问问自己:我的身体现在感觉如何,

内心有什么样的感受?我的心情如何,是全身放松舒适、感觉很充实?还是心情愉悦?

答案可以写下来,或者记在心里。也可以在运动前后分别对你的愉悦感和掌控感进行评分。比如,0至10分,0代表最低,10代表最高。看一下运动前后两者是否有提高,如果没有变化或者有降低,问问自己是什么在影响着你。是自己定的目标太高?对自己太过严格?有没有自我批评式的想法?

除此之外,我们还可以做一下运动利弊分析。分别写下锻炼给你带来好处和坏处,以及不锻炼的好处和坏处。权衡一下利与弊,问问自己该如何选择。这里进行温馨提示:如果您有一些躯体疾病,具体运动方式及注意事项请咨询医生,因为如果运动不当,反而会带来一些痛苦。

以上方法希望能够帮助大家安心居家,充实平安地度过疫情期。也许这更是一个契机,让我们如此真实地面对自己的内心与身体,有机会去做一些以前没有尝试过的事情。让我们行动起来,从今天开始,去感受运动给你带来的愉悦、充实、平静与坦然。

文/李姐(北京回龙观医院)
本版原文刊载于《北京青年报》

