

现在,健身运动非常“热门”,很多人也乐于参与,既提高了身体素质,也对心理健康有益。不过,很多人还对健身存在错误的观念,导致了错误的健身方式,最终反而损害身体健康。



# 这8个错误健身观念 让你健身不成反伤身!

□和雅/文 邵怡明/图

## 运动前先拉伸再热身

运动前的准备活动对预防受伤非常重要。正确的准备活动方式是:先进行中低强度的慢跑、蹬自行车或游泳等运动来热身,然后再进行动态拉伸。

## 运动锻炼没感觉到痛就没效果

在运动过程中有疼痛感,应立即停止所有的训练动作,因为疼痛是受伤的警报,必要时应去看医生。当然,运动后可承受的肌肉延迟性酸痛是正常的生理反应。

## 用跑步机比在地上跑安全

在跑步机上和椭圆机(一种跑步器械)上运动不一定比户外跑步安全,因为不同的环境对正确动作的要求是不一样的,是否安全与跑步动作是否正确、体能状况和运动持续时间紧密相关。

## 仰卧起坐可减肚子上的“肥肉”

人体每消耗3500千卡的热量可减重0.45千克,光做仰卧起坐不能达到局部减肥的目的,仅可以起到锻炼腹部肌肉的作用。“减肚子”还是需要进行长时间有氧运动或高强度间歇运动等高耗能运动才能实现。

## 女性做负重抗阻训练会变成“肌肉型”体形

合理的负重抗阻训练会保持或提高身体的肌肉质量。女性体内的

激素水平与男性不同,很难练成肌肉健硕的体形。

## 汗水与锻炼效果成正比

流汗多少与运动强度、运动持续时间和人体基础代谢能力有关,不要误以为锻炼后体重猛减就是取得了运动效果。其实,锻炼后体重减轻是告诉你要及时补水。还要切记,运动前、中、后均应少量多次补水,这对保持良好的运动状态有很大帮助。

## 老人上了年纪不适合运动

年龄越大越需要运动。研究证明,运动可以预防高血压、糖尿病、关节炎和肌肉萎缩等多种疾病。当然,老年人最好在专业人员的指导下,进行中低强度的有氧、力量、平衡和柔韧性锻炼。

## 运动越多越好

运动一定要遵循循序渐进的原则,运动过度反而不利于身体健康。要根据自己的运动水平、每周的训练频率和运动能力来合理安排每次运动的时间和强度。

## 延伸阅读

### 健身不可“一视同仁”

如今,锻炼健身成为人们工作之余的“最爱”。但并非每种健身方法都适宜每个人。每个人在健身时要因人而异,切不可“一视同仁”。

**深呼吸:**近年来,研究发现,高血压和冠心病患者,过度深呼吸会诱发心脑血管收缩,有致命的危险,心肌梗塞、脑溢血和其他意外的发生都直接或间接与深呼吸有关。因此,专家建议,对已经发生动脉硬化,尤其是高血压、心脑血管疾病的患者,最好不要进行深呼吸锻炼。

**腿蹬重物:**这是健身房最常见的运动,有些小区的健身器材中也有这样的设施。它的具体做法是从一个躺下的姿势向上推比较沉重的器械,然后退回原位,如此往复。大多数人做这项运动的最大误区在于不知道如果收回腿时的角度小于90度,就会损伤膝部关节。如果真的希望借助这项运动锻炼腿部肌肉,一定要调整躺椅的角度,平缓一些更好。

**后背举重:**后背举重同后背拉伸一样需专业人士或肩部关节灵活的人来进行,普通人最好不要长期进行这项运动,它会拉伤肩部肌肉,造成后背创伤,还会造成脊椎疾病。

**退步走:**退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉,改善人体的平衡力,因此,不少老年人晨练时喜欢退步走。由于老年人的心血管储备能力减低,倒退走或跑都会使心血管不堪重负。同时退步走常会使颈部转向,导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少,造成脑部供血减少、大脑缺氧,甚至可能在转头时突然晕倒。对老年人来说,偶尔一次退步走,不会有碍健康,但不宜经常进行。

## 心理咨询

## 网购成瘾,囤货堆成山 我该如何控制自己?

□本报记者 张晶

### 【职工困惑】

我是一名普通职工,今年33岁,来咨询的原因是我发现自己沉迷网购,不可自拔。第一次尝试网购时,我买到了一件又便宜又好看的衣服,从此就一发不可收拾。其实那段时间,儿子的升学问题以及自己工作上的烦恼,让我感觉压力很大,于是,网购就成了我的减压方式。

可是后来,家人对我网购的意见很大,老公说自己根本不需要这么多袜子,儿子说我帮他在网上买的那些衣服他都不喜欢,看着堆成山的囤货,我才意识到自己在网上买了很多没用的东西,浪费了不少钱。可我就是控制不住我自己,怎么办呢?

北京市职工服务中心心理咨询师:

从您描述的种种行为来看,一定程度上符合“强迫性购物”的症状了。“强迫性购物”是指因不可抗拒、无法控制的冲动引发过度的、价格高昂的购物,并在购物上花费大量的时间。“强迫性购物”最终将导致经济、人际和社会行为上的困难。

### 【专家建议】

首先,不要让“锚定效应”影响你的判断。在商业理念中,有一个名词叫“锚定效应”,就是说人们在评估某一事物时,常常会受外界影响,锚定一个参考起点,并在起点的基础上,做随意但不充分的移动。例如,在商城里,很多商品被贴上“惊爆价”——原价159,现价99。看到对比后,便觉得99超值,必须入手,殊不知已经中了商家的计。在此提醒您,贵不贵需要自己来判断,不要被商家诱导,您可以建立“这都是商家的策略,我才不上当呢”的意识,防止过度购买。

其次,可以试着列个购物清单,以此控制自己。如果东西不在自己的购物清单内,即便打折也没有必要买。坚持制定购物计划,相信过不了多久,您买的东西会越来越少。

再次,就是寻找压力源,直面困扰事件。您之所以会沉溺于网络购物,是为了缓解儿子升学和自己工作上的压力。可是这样其实并不能解除压力,反而增加了新的压力。因此,想要缓解压力,正确的做法是直面它。儿子升学遇到难题,就和家人商量解决办法;觉得自己工作上有压力,可以及时和领导沟通……直面问题,解决问题,压力才能有效释放。

最后,您可以试着拓宽自己的兴趣爱好,比如在闲时,摄影、读书、远足、旅游、健身等,发展兴趣爱好,开发更多有效的减压的途径,而不是只依赖购物。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话:63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 生活小窍门

## 食物防“霉”方法多

□聂勇

夏季阴雨天气多,湿度高,许多食品长出了一层毛毛状物质。为了防止霉菌毒素对人体的伤害,首先要防霉。小编在这里给大家推荐几种防霉的方法。

**加热杀菌法:**对于大多数霉菌,加热至80℃,持续20分钟即可杀灭;霉菌抗射线能力较弱,可用放射性同位素放出的射线杀灭霉菌。但黄曲霉菌毒素耐高温,巴氏消毒(80℃)都不能破坏其毒性。

**低氧保藏防霉:**霉菌多属于需

氧微生物,生长繁殖需要氧气,所以瓶(罐)装食品在灭菌后,充以氮气或二氧化碳,加入脱氧剂,将食物夯实,进行脱气处理或加入油封等,都可以造成缺氧环境,防止大多数霉菌繁殖。例如酱油,在装酱油的瓶子里滴一层熟豆油或麻油,让酱油与空气隔绝,可防止霉菌繁殖生长。

**低温防霉:**肉类食品,在0℃的低温下,可以保持20天不变;年



糕完全浸泡在装有水的瓷缸内,水温保持在10℃以下,即可防霉变。

虽然防霉变的方法很多,但要消除霉菌毒素的危害是有限的,因此对一些已霉变的食品,不要吝惜,一定要及时扔掉,千万不要持侥幸心理食用,否则会引起食物中毒。