

■健康提醒

听歌跑步、“补偿式”狠加练……

居家健身这些“雷区”轻易不要踩

听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨，开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽，为弥补周中缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下，居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式，然而由于大多数人缺乏科学指导，锻炼方式不当，居家健身效果不仅大打折扣，甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议，居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行，不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示，当前大众在选择居家健身指导方法时，大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台，这些内容良莠不齐，在缺少专业指导的情况下，业余爱好者很容易走进“误区”。

“目前最常见的误区，就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐，认为这样有助于提高自己的运动节奏，消除运动疲劳感，但其实这个行为是会给运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍，在

进行较为激烈的运动时，如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕，会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱，应激反应也会相应降低，运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握，当在家中独自锻炼时，很容易出现运动损伤。

此外，刘晓蕾教授指出，由于居家健身是一个处于封闭状态的活动，业余爱好者在锻炼时切忌过量运动，一场超过自身强度的锻炼，不仅不能达到健身的目的，反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议，判断一项运动是否适合自己，应从几个标准进行考量。

“首先，一次科学有效的健身，应该是运动完不使生活习惯发生明显改变，而是使其趋于健康。比如一次锻炼后，你觉得食欲不振或胃口大好，觉得精神亢奋或低迷消沉，那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息，



那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次，造成体重暴增或者暴减的运动，都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示，目前上班族在办公室中经常久坐，为了改变身材，想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来，而进行超量运动，这样也是不健康的。“在办公室或者家中，所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动，只要能够规律进行，这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用，久坐、久卧、久视，任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害，包括运动。”

刘晓蕾指出，居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力，起居有

时，饮食有节，合理科学制定自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示，合理有效的居家运动，对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都有裨益，这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示，尽管拥有方便快捷等好处，但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病，大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜，空气质量较好，是户外运动的黄金时间，因此人们运动时应该注意室内外交替进行，才能达到最好的健身效果。”丁督前说。

(张睿)

■心理咨询

牺牲自己成全别人 为什么我总是那个付出的人？

□本报记者 张晶

职工困惑：

我有时候想要对自己好一点，但又常常不能如愿。例如，我本来已经约好了跟朋友一起出去吃饭逛街，可两岁的女儿哭着闹着不让我出门，最后作罢；本来计划假期找个海滩放松一下，可老公一个亲戚结婚，我们只能取消度假去参加婚宴；还有工作值班，似乎我总是办公室最好说话的那个人，谁都可以跟我换班……为什么总是要我做出牺牲？

北京市职工服务中心心理
咨询师解答：

我能够感受到你的纠结，当我的需求与他人的需求出现冲突时，你总是习惯性地将他人的需求置于首位，这种舍己为人的行为常常被赞美为无私和伟大。但时间长了，难免使人感到委屈、疲惫，甚至对他人和自己都心生埋怨。那么，是什么原因让你不断压抑自我的需求呢？

一般来说有三类原因：一是因为现实需求，例如在一段时间内，一些母亲不得不把新生儿的需求放在首位，牺牲自己的睡眠来哺乳、换尿布、检查孩子状况；二是因为社会期望与教育，例如我们从小被教育要尊老爱幼，帮助弱小；三是因为人际关系，通过牺牲自己的利益来满足他人的需求，从而获得“和谐”的人际关系，例如讨好自己心爱的人或者权威者。



这些理由在每个人的生活与工作中都十分常见，虽然都有其道理，但如果事事都将别人置于自己之前，那便会打破生活与心理的平衡。一项心理学研究显示，人们只满足自己的需求，一开始会感到快乐，但快乐水平很快便会下降；只满足他人的需求，也会导致自身情绪衰竭。只有当满足他人和满足自己达到平衡时，才会持续性地感到幸福。

专家建议：

我们应该如何重新在自我需求和他人需求之间建立平衡呢？

可以先通过记录来做一个评估。将一周内的需求冲突和你的选择都记录下来。倘若你满足他人和满足自己的次数是差不多的，那么说明你处在相对平衡的状态；如果发现自己确实在绝大多数时候都选择先满足他人，那么可以分一下类，看看都是出于什么原因。

对于必须满足的他人需求，我们先将其放置一边，对于其余的他人

■生活小窍门

“立秋”时节如何养生保健？

“立秋”一过，意味着夏尽秋来，金风渐至。与其他节气一样，“立秋”也以五天为一候：“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”意思是说，从“立秋”开始，凉爽的秋风会习习而来；由于早晚温差开始增大，导致清晨空气中的水雾在植物叶子上凝成露珠；树上的寒蝉也因天气渐凉，叫声低微并略带凄切。

有关专家表示，今年因有“俩中伏”，“三伏天”长达40天，其间，8月10日进“末伏”，8月20日“出伏”。从时间上看，今年的“立秋”恰在“中伏”末尾，秋后尚有一伏，再加上我国地域辽阔，“立秋”后一段时间大部分地区仍可能处在炎炎夏日当中，人们还要当心“秋老虎”发威。

“立秋”不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。民间有“立秋”这天“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等习俗。

“立秋”时节如何养生保健？有专家结合民间传统和养生专家的建议说，“立秋”后余暑未消，空气湿度仍大，直至“秋分”，这段时间身体易现“温燥”。根据“燥则润之”的理念，宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物，如银耳、百合、香蕉、梨等。

“立秋”后气温逐渐下降，人们食欲增加，建议根据秋季特点，科学摄取营养和调整饮食，“贴秋膘”也要恰到好处，不宜过分进补。

中医认为，暑热既伤阴又伤气，容易导致人体气阴两虚，对不良刺激的耐受力下降，要适时调整不良情绪，保持心态平和，早睡早起，增加户外运动，以增强体能。

(周润健)