

## ■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户外交替进行,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,当自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,我们先将其放置在一边,对于其余的他人



邵怡明 绘图

需求,我们可以给自己设定一个目标,比如先满足自我需求的20%,逐渐增加到30%,然后是40%、50%……协调满足自我与满足他人,使整体生活达到一个比较平衡的状态。如果这段时间,我们不得不多花一些精力和时间来照顾孩子,那么在其他方面请家人给予我们更多的支持。

另外,拒绝他人的需求时,你可能会产生罪恶感,或者担心伤害重要的人际关系,但健康的人际关系不会建立在一方的过度牺牲上。如果有人因为你拒绝自我牺牲而对你产生不满,那是对方的问题,不是你的问题,你无需因此产生罪恶感;你可以从其他方面来巩固和经营人际关系,相信自己的魅力、智慧、学识、能力、幽默对他人来说也具有吸引力;看到那些你与对方之间有价值的、宝贵的共同经历、体验、目标等,这些都能加深与滋养良好的人际关系。

希望你能够通过自我关怀与自我满足,感受到更多的快乐和能量,并将这些快乐与能量传递给身边的人。

## ■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)