

这个春天,让运动变得“轻轻的”

本报记者 赵 恺

近日,某购物平台发布的消费观察显示,如今消费者更偏爱轻缓型运动项目,逐渐恢复身体机能,叠加疫情开放、消费复苏、全民健身意识提升等因素,“轻运动”正在成为新的健身趋势。



春季心理问题多发 运动是剂“缓释药”

本报记者 徐萃萃 潘笑坤

随着春天的到来,近年来备受大众关注的心理健康问题又被频繁提及。春天气温、气压、湿度等变化较大,很多人会出现失眠、疲倦、健忘、情绪低落等不适症状。

心理疾病要怎么防?怎么治?运动又能在其中起到什么作用?近日,本报记者专门采访了浙江中医药大学教授、省中医院精神卫生科主任高静芳。

“心理疾病有很多种类,有些具有一定季节性,例如精神分裂症、双相情感障碍的患者,更容易受季节的影响,尤其是在油菜花要开的时候,情绪上会有明显波动。”高静芳告诉记者,医生通常会在此之前给患者做一些心理健康方面的宣教,同时高静芳也建议患者家属在心理疾病高发的季节,给予患者更多关注和陪伴。

高静芳提到,面对心理健康相关问题,除了药物和物理治疗外,运动锻炼也被许多专家视为有效的治疗手段。“我们常说,人需要通过一种适当的方式去缓解压力,这其中非常值得认可的,那就是运动。”高静芳介绍,长期适度的有氧运动不仅能够强壮身体,也有助于不良情绪的宣泄,缓解心理压力。所以在双心医学领域,多数心血管科和心理科的专家都会推荐有相关症状的患者去开展适度运动。此外,运动可以让身体感觉舒畅,促进分泌多巴胺,使机体产生一定的疲劳感,进而提高睡眠时间及睡眠质量。“一个人压力大的时候又睡不着觉,那就是雪上加霜了。”

高医生给记者举了个例子——前段时间,她的一位患者感染新冠后心理压力较大,感觉全身乏力睡不好觉,在进行专业疏导后,高静芳建议该患者“阳康”之后尝试一些简单的运动。“一段时间后我再联系她时,她已经从一开始的室内简单活动,到进行一些户外运动,现在她还反过来推荐我一起去办健身卡呢,整个人的精神状态好了很多。”

高静芳透露,从以往就诊病例来看,运动爱好者面对压力时的自我纾缓能力,要明显强于不经常参加运动的人。有研究表明,当一个人遇到心理问题,采用被动的方式改善能达到的效果是25%,如果结合运动,改善效果则高达65%。

同时还需要强调的是,运动一定要注意量和效的关系,不是运动次数越多、强度越大越好,一定要和每个人自身的运动能力、训练水平包括心理接受能力相适应,哪怕是一次10分钟的健步走,也能一定程度改善当下抑郁和焦虑的症状。此外,运动的种类上也不必局限,群体类的运动项目更加适合有心理压力的人群,与他人沟通交流有助于进一步改善情绪。

“轻”形式:将运动融入生活

小刘是一位健身爱好者,她向记者表示,素日的“魔鬼教练”在春节后态度有了180度大转变,不仅强制暂停了波比跳等强心肺功能的项目,也比以前更加关注心率指标,她笑称“从来没有感受到教练这样的呵护”。

这是阳康后人们运动健身态度的一个缩影。恢复健身的运动爱好者们比以前更加注意爱护身体,这其中“心肌保护”尤其受重视。省中医院心血管内科

主治医师潘艳云告诉记者,阳康后的恢复期运动要适量。“剧烈的有氧运动会造成心率很高、耗氧量增加,不利于心肌修复;过度的无氧运动比如器械锻炼等,对心脏的恢复也不利。要控制好运动强度,最好不要超过平时运动的1/3。”

于是“轻运动”逐渐走入大家眼球。杭州启顺健身工作室的郑悦教练介绍,“轻运动”是一种轻负荷,不追求活动量与活动形式,在适度的提体能消耗下

对身体心肺功能起到调节作用,使人心情舒畅。与许多健身活动需要场地和器械和资金不同,“轻运动”则不用为经济负担伤脑筋,在公园、马路、广场或家里都可以进行。其次,“轻运动”可以利用工作的间歇时间、茶余饭后零散时间进行,时间可长可短,使健身运动轻松化。“‘轻运动’是一种将运动融入生活的形式,只要有人们健身意愿,就立即可以进入运动中的角色。”郑悦说。

“轻”负荷:选择广泛有益身心

“轻运动”对身体心肺功能,以及心理健康也都起到了调节的作用,比起高强度的健身房训练、场地的约束,轻量运动更能健康自身、使人心情愉悦。不过轻运动也有自己的注意事项,比如运动时间的控制,运动情绪的把握,运动热身的充分等。

郑悦介绍,轻运动作为一种对健康生活的追求,保持良好的情绪是轻运动的准备工作之一。“轻运动不仅锻炼身体,也是心理上的

锻炼,所以可以选择瑜伽、散步等令人心境平稳的一些运动形式。”

轻运动的负荷强度虽然小,但是也不能忘记运动前的热身准备工作。“基本的拉伸以及提升心脏跳动水平以匹配运动强度是轻运动前必不可少的准备工作,不然在运动过程中身体可能会受到伤害,得不偿失。”同时,郑悦也提醒轻运动时间并不是越久越好,最长运动时间尽可能别超过一个小时。

轻运动项目选择广泛,除了我们所熟知的日常散步、慢跑、游泳、广场舞等外,传统健身球也是一个不错的选择。健身球刺激手掌第二、第三掌骨,有利于调节中枢神经的功能,达到镇静怡神、健脑益智的功效,从而增进自身脏腑的生理功能,发挥“动则不衰”的生理效应。此外,健身球的使用不受时间空间的限制,还能预防或延缓多种疾病,是手部最好的运动之一。

延伸阅读

“轻”运动可以配上“轻”饮食

与“轻运动”一同走入大众视野的,还有“轻饮食”。所谓轻饮食,是指以低脂肪、低热量、少糖且富含高纤维和营养的食物取代大鱼大肉,不再把进食简单地理解为满足口腹之欲的享乐,而是追求清淡、均衡、自然、健康、无负担的饮食。轻饮食绝对不等于

于节食,虽然它的成果包括体重的减轻,但这绝不是轻食主义者的最根本目的,他们最根本的目的是通过健康的饮食,改善身体素质。

轻食强调营养素和食材的多样性,主要以谷类和粗粮为主,多吃蔬菜水果,经常吃奶类、豆类和适量的鱼、禽、

蛋、瘦肉等,并在此基础上对脂肪和食盐的摄入加以控制。

不过轻饮食也并不适合所有人。肠胃功能不好的人,如慢性胃炎、慢性结肠炎等患者,不适宜食用轻食。孕妇、哺乳期妇女和未成年人由于需要大量营养,也不适合轻食。